



هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته ها)

مجموعه ای از غذاهای لذیذ
با انواع گوشت چرخ کرده گوساله، بره و مرغ
شامل کباب، سنبوسه، پیراشکی، کتلت و ...
همراه با توضیحات کامل

فریده جهانگیری

مقدمه

دستورات و ایده های جالب و فوق العاده در این کتاب برای آماده کردن و سرو گوشت چرخ کرده
بطور حتم دوستان و خانواده را تحت تأثیر قرار می دهد .
گوشت چرخ کرده محبوب ترین ، اقتصادی ترین و بدون شک متنوع ترین و متداولترین فرم گوشت می باشد .

شما باید تنها فکر کنید که چه چیزی می خواهید با آن درست کنید - آن را رولت کرده یا شکل بدهید
سپس گوشت را آب پز کرده ، در فر یا ماهیتابه بپزید ، تفت داده یا سرخ کنید .
امروزه سوپرمارکتها یا قصابها به دلیل آگاهی بر این موضوع که امروزه افراد به فکر سلامتی و تندرستی خود
هستند ، سعی می کنند تا گوشت کم چرب تهیه نمایند .
این یک پیشرفت فکری برای خانواده ها و افرادی است که به سلامتی خانواده خود اهمیت می دهند .

دستورات این کتاب همگی از گوشت چرخ کرده کم چرب استفاد شده است ،
بهرحال آنها به همان نسبت که با گوشت چرخ کرده در حد استاندارد آماده شوند ، بسیار لذیذ هستند .



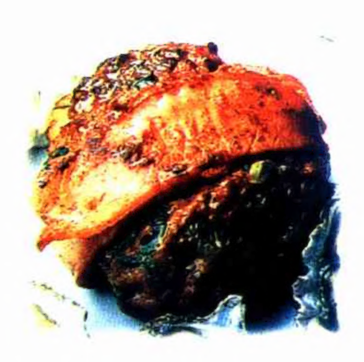






گوشت چرخ کرده

گوساله





اگر در یک دستور غذایی لازم است که گوشت چرخ کرده تفت داده و قهوه ای شود ، کمی روغن را در ماهیتابه ای گرم کنید و گوشت را به آن افزوده و بطور مرتب بهم بزنید تا رنگ گوشت عوض شده و از قرمز به قهوه ای روشن تغییر پیدا نماید .

گوشت چرخ کرده باید از هم باز شود و بصورت توده چسبیده بهم نباشد . گوشت را در حین تفت دادن با استفاده از چنگال یا پشت قاشق از هم باز کنید .

برای پخت رژیمی بخصوص هنگامی که از گوشت خیلی کم چرب استفاده می کنید - تنها گوشت را در قابلمه قرار داده و به آن آب اضافه کنید تا کاملاً مرطوب شود .

قابلمه را روی حرارت قرارداده و بهم بزنید تا رنگ گوشت از صورتی به خاکستری تغییر پیدا کند .

ادویه و چاشنی های مورد نظر را بیافزایید و بپزید .

گوشت چرخ کرده نیاز دارد تا بمدت ۳۰ - ۲۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد .

برگر گوشت همراه با مایونز با چاشنی خاروک

مواد لازم (برای ۶ نفر) :



گوشت چرخ کرده گوساله ۵۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده گوسفندی ۲۵۰ گرم
پیازچه خرد شده ۴ عدد
سیر رنده شده ۲ حبه
پوست خلال لیموی رنده شده ۲ قاشق چایخوری
شوید تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری
صدف کنسرو شده ۱۸ عدد
ژامبون گوشت ۶ ورق
سرکه قرمز ۲ قاشق غذا خوری
روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری

مواد برای تهیه مایونز با چاشنی خاروک :



سس مایونز ۲ قاشق غذا خوری
خامه غلیظ ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
دانه خاروک خرد شده ۲ قاشق چایخوری
پوست خلال لیموی رنده شده ۱ قاشق چایخوری
خیار شور ۱ عدد کوچک خرد شده

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت چرخ کرده گوساله و گوسفندی ، پیازچه و سیر ، خلال لیموی رنده شده و شوید را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط را بصورت ۱۲ برش گرد شکل دهید .
۲ ـ روی نیمی از همبرگرها ، سه صدف بگذارید سپس باقی همبرگرها را روی آنها قراردهید و لبه ها را بهم فشرده و محکم کنید . یک برش ژامبون را روی هر همبرگر قرارداده و آنها را با خلال چوبی محکم کنید .
۳ ـ روغن و سرکه را در کاسه ای باهم مخلوط کنید . همبرگرها را به آن افزوده و بمدت ۱۰ دقیقه در چاشنی بخوابانید .
۴ ـ همبرگرها را خارج کرده و روی کباب پز از قبل گرم شده با حرارت متوسط بمدت ۷ ـ ۵ دقیقه هر طرف را سرخ کنید تا بپزد .
۵ ـ برای تهیه سس : مایونز ،خامه ، دانه خاروک ، خلال لیمو و خیار ترشی را در کاسه ای با هم مخلوط کنید و با همبرگرها سرو نمایید .

نکته :
شما می توانید بجای صدف از برگه زردالو ، آلوچه یا برشهای پنیر برای میان همبرگرها استفاده کنید .

سبد نان با مخلوط تند گوشت

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر رنده شده ۲ حبه
فلفل دلمه ای سبز ۱ عدد خرد شده
گوشت چرخ کرده گوساله ۵۰۰ گرم
فلفل قرمز شیرین ۲ قاشق چایخوری
فلفل قرمز تند خرد شده ۱/۲ قاشق چایخوری
پودر زیره ۱/۲ قاشق چایخوری
پودر فلفل قرمز تند ۱ قاشق چایخوری
پوره گوجه ۴۴۰ گرم
عصاره گوشت گوساله ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
سرکه قرمز ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
کنسرو لوبیا قرمز ۳۱۵ گرم آبکش شده
پودر فلفل سیاه تازه
روغن نباتی برای سرخ کردن
خامه ترش ۱/۲ فنجان (۱۲۵ گرم)
نان ساجی ۴ عدد

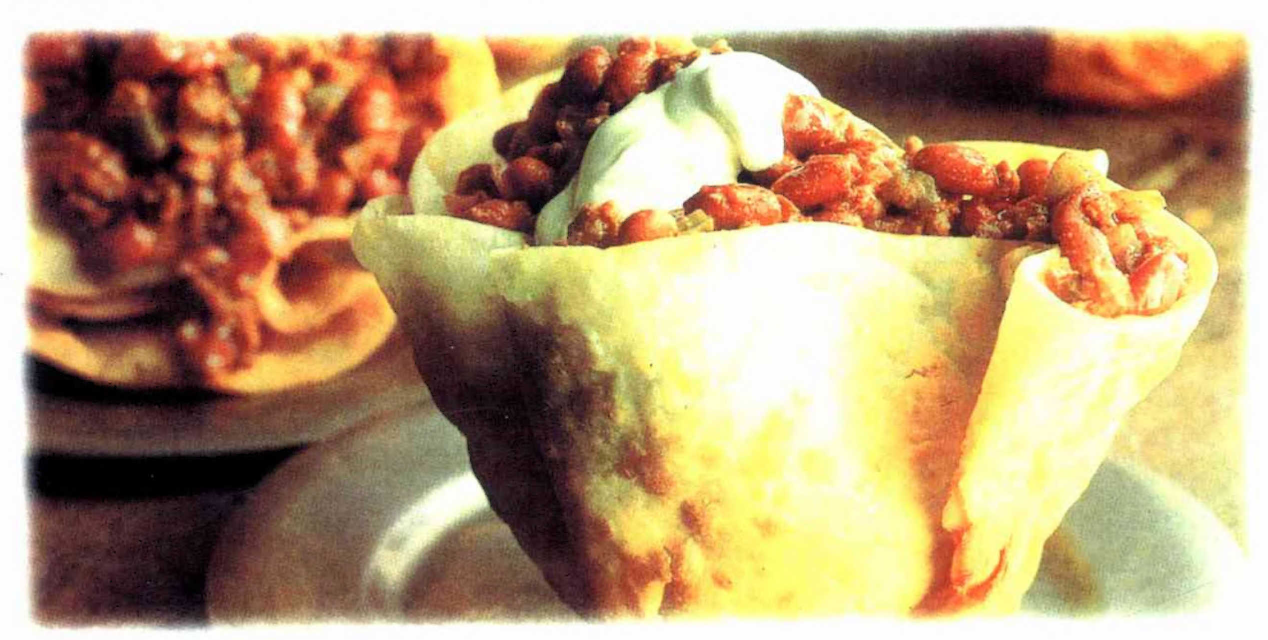
طرز تهیه :

۱ ـ روغن زیتون را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . سیر ، پیاز و فلفل دلمه ای سبز را افزوده و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود . گوشت چرخ کرده را نیز بمدت ۵ دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شود .

۲ ـ فلفل قرمز شیرین ، پودر فلفل قرمز ، زیره ، فلفل قرمز تند ، پوره گوجه ، عصاره گوشت و سرکه را به مخلوط گوشت بیافزایید و آن را بجوشانید . بمدت ۲۵ دقیقه بطور مرتب بهم بزنید تا مایع کم شده و مقدار آن نصف شود . لوبیا و فلفل سیاه را اضافه کنید و بمدت ۱۰ دقیقه دیگر بپزید .

۳ ـ روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کرده بطوریکه پس از فروکردن یک تکه نان در آن بمدت ۵ ثانیه قهوه ای شود . نان های ساجی را یکی یکی بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در روغن سرخ کنید تا طلایی شوند و با ملاقه کوچکی آن را به شکل یک سبد فرم دهید . سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود . مخلوط گوشت را با قاشق در سبدهای نان بریزید و روی آنها را با خامه ترش گوشت تزئین کنید .

نکته : ایده جدید و ساده دیگر برای سرو این مخلوط تند و چاشنی دار گوشت ، پخش کردن آن روی سیب زمینی های پخته و داغ می باشد . چهار عدد سیب زمینی بزرگ را در فر با حرارت ۲۰۰درجه سانتی گراد(۴۰۰ درجه فارنهایت) بمدت ۱ ساعت یا در ماکروفر با قدرت ۱۰۰٪ بمدت ۱۵ دقیقه بپزید تا نرم شوند . یک شیار بالای سیب زمینی ها ببرید و آن را فشار دهید . مخلوط گوشت را با قاشق روی سیب زمینی ها پخش کنید و خامه ترش را روی آن بریزید .



برنج مخلوط با کوفته قلقلی

مواد لازم (برای ۶ نفر)

مواد برای تهیه کوفته قلقلی تند :

گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
پودر فلفل قرمزتند ۱/۲ قاشق چایخوری
سس کاری ۱/۲ قاشق چایخوری
سفیده تخم مرغ ۱ عدد زده شده
روغن نباتی برای سرخ کردن

مواد برای تهیه مخلوط برنج :

تخم مرغ ۲ عدد زده شده
سس سویا ۱ قاشق غذاخوری
روغن بادام زمینی ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
پیاز ۲ عدد خرد شده
سیر رنده شده ۲ حبه
۱/۲ فلفل دلمه ای قرمز خرد شده
۱/۲ فلفل دلمه ای سبز خرد شده
فلفل قرمز تند ۱ قاشق چایخوری
فیله سینه مرغ خرد شده ۱ عدد
فیله گوشت خرد شده ۳۷۵ گرم
میگوی خام ۲۵۰ گرم تمیز شود
جوانه لوبیا (ماش) ۱۲۵ گرم
برنج ۵۰۰ گرم (۱/۴ و۲ فنجان) پخته شده
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ برای آماده کردن کوفته قلقلی : گوشت چرخ کرده ، پیاز ، فلفل ، سس کاری و سفیده تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید سپس آن را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید .

۲ ـ روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کنید بطوریکه یک تکه نان کوچک پس از فروکردن در روغن بمدت ۵۰ ثانیه قهوه ای شود . کوفته های قلقلی را بمدت ۵ ـ ۴ دقیقه در روغن سرخ کنید تا طلایی شده و بپزند . سپس کوفته ها را روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود. کوفته ها را به سیخ بکشید و کنار بگذارید و گرم نگه دارید .

۳ ـ برای آماده کردن برنج : تخم مرغ ها و ۱ قاشق چایخوری سس سویا را در کاسه ای با هم مخلوط کنید ۱ قاشق غذا خوری روغن بادام زمینی را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . مخلوط تخم مرغ را افزوده و بدون اینکه آن را بهم بزنید ، بپزید تا سفت شده و شکل بگیرد . املت را از ماهیتابه خارج کنید . نیمی از آن را بصورت تکه های کوچک و نیم دیگر را بصورت خلالهای باریک خرد کنید و کنار بگذارید .

۴ ـ باقی روغن بادام زمینی را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز ، سیر و فلفل های دلمه ای را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . فلفل قرمز تند ، فیله گوشت قرمز و مرغ را افزوده و بمدت ۱۰ ـ ۸ دقیقه دیگر بپزید تاگوشت قهوه ای شود.

۵ ـ میگوها ، جوانه ماش و برنج را بیافزایید و بمدت ۵ ـ ۴ دقیقه بپزید تا مخلوط گرم شود . گشنیز ، املت خرد شده و باقی سس سویا را اضافه کنید و بمدت ۲ ـ ۱ دقیقه دیگر بهم بزنید .

۶ ـ برای سرو غذا ، مخلوط برنج را با قاشق وسط دیس بریزید . برشهای خلالی املت را روی آن پخش کرده و سیخ های گوشت قلقلی را اطراف آن قرار دهید .

نکته :

در این غذای سنتی اندونزی ، شما می توانید بجای کوفته قلقلی از گوشت مرغ یا گوساله چرخ شده استفاده کنید .



سالاد گوشت و فلفل دلمه ای کبابی

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

ماکارونی نیزه ای ۱۲۵ گرم پخته و خنک شود
فلفل دلمه ای قرمز ۲ عدد
کبابی شده و بصورت خلال خرد شود
فلفل دلمه ای زرد یا سبز ۲ عدد
کبابی شده و بصورت خلال خرد شود
قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم
زیتون سیاه بدون هسته ۱۵۵ گرم
برگ اسفناج ۵ عدد
ساقه آنها جدا شده و ریز خرد شود

مواد برای تهیه گوشت کبابی معطر :
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
گوشت گوسفندی ۱۸۵ گرم
سیر رنده شده ۲ حبه
رزماری تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری
ریحان تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
ژامبون گوشت ۲ ورق خرد شده
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
پودر فلفل سیاه تازه

مواد برای تهیه چاشنی سبزیجات معطر :
روغن زیتون ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
سرکه قرمز ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
ریحان تازه خرد شده ۲ قاشق چایخوری یا
ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری
پونه تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری یا
پونه خشک ۱/۲ قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه تازه

۱ ـ برای آماده کردن گوشت بصورت کبابی : گوشت چرخ کرده گوساله و گوسفندی ، سیر ، رزماری ، ریحان ، ژامبون گوشت خرد شده ، روغن زیتون و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید سپس مخلوط را به شکل سوسیس هایی بطول ۱۰ سانتی متر فرم دهید . سوسیسهای گوشت را در کباب پز گرم شده یا فر بمدت ۱۵ ـ ۱۰ دقیقه کباب کنید و گاهی برگردانید تا قهوه ای شده و بپزند. آنها را کنار بگذارید تا کمی خنک شده سپس سوسیس ها را بصورت اریب برش بزنید .
۲ ـ برای آماده کردن چاشنی : روغن زیتون ، سرکه ، ریحان ، پونه و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . برش های اریب سوسیس گوشت ، ماکارونی نیزه ای ، فلفل دلمه ای قرمز ، فلفل دلمه ای زرد یا سبز ، قارچ و زیتون ها را در کاسه ای با هم مخلوط کرده و چاشنی را با قاشق روی آن بریزید و بهم بزنید تا ترکیب شوند . برگهای اسفناج را کف دیس سرو غدا پخش کنید سپس مخلوط گوشت و سبزیجات را روی آن بریزید .

نکته :
برای جلوگیری از چسبیدن ماکارونی استفاده شده در سالاد به یکدیگر ، آن را بلافاصله پس از آبکش نمودن زیر آب سرد بشویید . این سالاد لذیذ همراه با مقداری نان ترد یا نان گندم یک وعده غذایی کامل محسوب می شود .





کوفته قلقلی به سبک خاور میانه

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
بلغور گندم ۶۰ گرم پخته شده
ادویه مخلوط ۱ قاشق چایخوری
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
آرد
کره یا روغن ۶۰ گرم
عصاره گوشت گوساله ۲ فنجان (۵۰۰ میلی لیتر)
چوب دارچین ۱ عدد
عسل ۲ قاشق غذا خوری
پودر زعفران ۱/۴ قاشق چایخوری
جوز هندی رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری
کشمش بی دانه ۳ قاشق غذا خوری
برگه زردالوی خشک خرد شده ۳ قاشق غذا خوری
ترشی میوه ۲ قاشق غذا خوری
آب پرتقال ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
خلال پرتقال رنده شده ۲ قاشق چایخوری
بادام تفت داده ۳۰ گرم

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت چرخ کرده ، بلغور گندم ، ادویه ، جعفری وتخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . آن را بصورت توپهای کوچک قلقلی فرم دهید و آغشته به آرد نمایید و کنار بگذارید .
۲ ـ کره یا روغن را در قابلمه بزرگی گرم کرده و گوشتهای قلقلی را بمدت ۵ دقیقه در آن سرخ کنید تا تمام اطراف آن قهوه ای شود . تمام کوفته ها را به قابلمه برگردانده و عصاره گوشت و چوب دارچین را افزوده و آن را بجوشانید سپس شعله زیر قابلمه را کم کرده تا بمدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد .
۳ ـ عسل ، زعفران ، جوز هندی ، کشمش ، برگه زردالو و ترشی میوه را بیافزایید . در ظرف را گذاشته تا بمدت ۳۰ دقیقه آهسته بجوشد . آب پرتقال را اضافه کنید و بدون اینکه در ظرف را بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دیگر بپزید تا مایع آن کم شده و غلیظ شود . خلال پرتقال و بادام را روی آن پخش کنید و سرو نمایید .

نکته :

این کوفته های قلقلی درصورتیکه با بلغور گندم یا پلو زعفرانی سرو شوند ، بسیار جذاب و عالی بنظرمی رسند . برای تهیه پلو زعفرانی ، چند رشته نخ زعفران رادر ۳ قاشق غذاخوری آب گرم خیس کنید و هنگام پخت برنج به آن اضافه کنید . شما می توانید بجای زعفران از ۱/۴ قاشق چایخوری زردچوبه استفاده نمایید که در اینصورت نیازی به خیس کردن آن نمی باشد و آن را به سادگی به آب برنج اضافه کنید .

پای گوشت هلندی

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر رنده شده ۱ حبه
قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم
ژامبون گوشت خرد شده ۲ورق
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
سس گوجه ۳ قاشق غذا خوری
سس ورسسترشایر ۲/۱ و ۱ قاشق غذا خوری
(سس سرکه و لوبیا)
سس سویا ۱ قاشق چایخوری
عصاره گوشت ۴/۳ و ۱ فنجان (۴۴۰ میلی لیتر)
آویشن خشک ۴/۱ قاشق چایخوری
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه

مواد برای تهیه مخلوط ترد سبزیجات :

سیب زمینی خرد شده ۲ عدد بزرگ
هویج یا کدو خرد شده ۲۵۰ گرم
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
خامه ترش ۴/۱ فنجان (۶۰ گرم)
جوز هندی ۴/۱ قاشق چایخوری
دانه کدو تنبل خرد شده ۳۰ گرم (۴/۱ فنجان)
پودر نان خشک ۳۰ گرم (۴/۱ فنجان)
پنیر پارمزان تازه رنده شده ۳۰ گرم
کره آب شده ۶۰ گرم

طرز تهیه :

۱ ـ روغن را درماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز را افزوده و بمدت ۱ دقیقه تفت دهید . سیر ، قارچ و ژامبون را اضافه کرده و بطور مرتبت بمدت ۲ دقیقه بهم بزنید . گوشت چرخ کرده را نیز بیافزایید و بمدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا قهوه ای شود .
۲ ـ سس گوجه ، سس ورسستر شایر ، سس سویا و عصاره گوشت ، آویشن ، جعفری و فلفل سیاه را به ماهیتابه اضافه کنید . آن را بجوشانید تا بمدت ۳۰ ـ ۲۵ دقیقه بدون اینکه در ظرف را بگذارید بجوشد و مخلوط کم و غلیظ شود . مخلوط گوشت را با قاشق در ظرف پیرکس بریزید .
۳ ـ برای آماده کردن مواد روی آن : سیب زمینی ، کدو یا هویج ، تخم مرغ ، خامه ترش و جوز هندی را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . دانه کدو تنبل ، پودر نان خشک ، پنیر پارمزان و کره را در کاسه ای با هم مخلوط کنید و در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید تا مخلوط گوشت گرم شده و پف کند و روی آن طلایی شود .

نکته :

هرنوع گوشت چرخ کرده یا ترکیب گوشتهای چرخ کرده را می توانید برای تهیه این پای گوشت لذیذ استفاده نمایید . این غذا همراه با سبزیجات بخار پز نظیر کدو سبز ، کلم یا لوبیا سبز یک وعده غذایی کامل محسوب می شود .





کلوچه تند ذرت

مواد لازم (برای تهیه ۱۲ عدد) :

آرد همراه با بیکینگ پودر ۲ فنجان (۲۵۰ گرم)
آرد ذرت ۱۲۵ گرم (۲/۳ فنجان) الک شود
شکر ۲ قاشق غذا خوری
فلفل هندی تند کمی
کنسرو فلفل شیرین خرد شده ۳ قاشق غذا خوری یا
فلفل دلمه ای قرمز کبابی
پنیر چدار رنده شده ۹۰ گرم
کره آب شده ۱۲۵ گرم
شیر ۱۸۵ میلی لیتر (۳/۴ فنجان)
تخم مرغ زده شده ۲ عدد

مواد برای مخلوط تند گوشت :

روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری
گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم
پودر کاری ۱ قاشق چایخوری
شکر قهوه ای ۲قاشق غذا خوری
سس گوجه ۲ قاشق غذا خوری
سس ورسستر شایر ۲ قاشق چایخوری
سس سویا ۱ قاشق چایخوری
آبلیمو ۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه :

۱ ـ برای آماده کرد ن مخلوط گوشت : روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . گوشت را افزوده و بمدت ۵ دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شود . پودر کاری و شکر قهوه ای را بیافزایید و بمدت ۲ دقیقه دیگر بپزید . سس گوجه ، سس ورسستر شایر ، سس سویا و آبلیمو را اضافه کنید و آن را بجوشانید . سپس شعله زیر ماهیتابه را کم کرده تا بمدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و مخلوط غلیظ شود . آن را کنار بگذارید تا خنک شود .

۲ ـ آرد ، آرد ذرت ، شکر ، فلفل هندی ، فلفل شیرین یا فلفل دلمه ای قرمز و پنیر را در کاسه ای باهم مخلوط کنید . کره ، شیر و تخم مرغها را افزوده و بهم بزنید تا ترکیب شوند .

۳ ـ نیمی از قالبهای مخصوص کلوچه چرب شده را با مخلوط آرد ذرت پر کنید . سپس ۱ قاشق چایخوری پُر از مخلوط گوشت را روی آن قراردهید و مجدداً مخلوط آرد ذرت را بریزید تا قالب ها پر شوند . آنها را بمدت ۲۵ ـ ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) بپزید .





قطاب های گوشتی تند و ترد

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

خمیر پف کرده آماده ۵۰۰ گرم
روغن نباتی برای سرخ کردن

مودا برای تهیه مخلوط چاشنی دار گوشت :

کره یا روغن ۳۰ گرم
گوشت چرخ کرده گوساله ۵۰۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
زنجبیل تازه رنده شده ۲ قاشق چایخوری
سیر رنده شده ۲ حبه
فلفل قرمز یا سبز تند ۱ عدد کوچک خرد شده
زردچوبه ۱/۲ قاشق چایخوری
زیره ۱/۲ قاشق چایخوری
ادویه مخلوط ۱/۲ قاشق چایخوری
{ گشنیز ، میخک ، زیره سبز ، جوز و فلفل }
فلفل سیاه تازه
عصاره گوشت ۱۲۵ میلی لیتر (۱/۲ فنجان)
ترشی انبه یا لیمو ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ برای آماده کردن مخلوط گوشت : روغن یا کره را در ماهیتابه بزرگی روی شعله متوسط گرم کنید و گوشت چرخ کرده را بمدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید . پیاز ، زنجبیل ، سیر ، فلفل قرمز ، زردچوبه ، زیره ، ادویه مخلوط و فلفل سیاه را بیافزایید و بهم بزنید تا پیاز نرم شود .

۲ ـ عصاره گوشت و ترشی را به مخلوط گوشت افزوده و بجوشانید . سپس شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۲۰ دقیقه آهسته بجوشد و مایع آن بخار شود . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود .

۳ ـ خمیر را روی سطح آردی به ضخامت ۵ میلی متر پهن کنید و با استفاده از قالب های گرد ۱/۲ و ۷ سانتی متری آنها را برش بزنید .

۴ ـ یک قاشق از مخلوط گوشت را وسط هر برش گرد خمیر قرار دهید . لبه ها را به آرامی با آب مرطوب کنید و خمیر را روی مخلوط از وسط تا کنید . لبه ها را بهم فشارداده سپس با انگشت شصت و سبابه بصورت دالبری تا کنید .

۵ ـ روغن را در قابلمه بزرگی گرم کرده بطوریکه یک تکه نان کوچک بمدت ۵۰ ثانیه در آن قهوه ای شود . قطابها را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن سرخ کنید تا مخلوط داخل آن بپزد و خمیر طلایی شود .

سنبوسه با سس مایونز با چاشنی آوکادو

مواد لازم (برای ۸ نفر) :



روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
مخلوط ادویه تند ۳۰ گرم
سس تند گوجه ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
کنسرو گوجه پوره شده ۴۴۰ گرم
عصاره گوشت ۱۲۵ میلی لیتر (۱/۲ فنجان)
کنسرو لوبیا قرمز ۳۱۵ گرم آبکش شده
نان ساجی ۸ عدد (نان لواش ترد)
کره آب شده ۹۰ گرم
فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد بصورت خلالی خرد شود



مواد برای تهیه مایونز با چاشنی آوکادو :

آوکادو ۱ عدد بزرگ پوست کنده و دانه آن جدا شود
خامه ترش ۱/۲ فنجان (۱۲۵ گرم)
خامه غلیظ ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
آبلیمو ۲ قاشق چایخوری
مایونز ۱ قاشق غذا خوری
پودر فلفل قرمز کمی

طرز تهیه :

۱ ـ روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه تفت دهید تا نرم شود . گوشت را افزوده و بهم بزنید تا قهوه ای شود . مخلوط ادویه تند ، سس تند گوجه ، عصاره گوشت و کنسرو لوبیا را بیافزایید و آن را بجوشانید . شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و مخلوط کمی غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود .

۲ـ نان های ساجی را با کره چرب کنید و در کاغذ فویل چرب شده به ابعاد ۴۰×۳۰ سانتی متر روی هم قراردهید . نان ها را محکم در کاغذ فویل بپیچید و بمدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید .

۳ ـ مخلوط گوشت را با قاشق وسط هر برش نان قرار دهید . نان را شبیه یک پاکت تا کنید بطوریکه شکل بقچه شود . آن را در ظرف پیرکس به گونه ای که درز آن به سمت پایین باشد قرار دهید . آنها را با کره چرب کنید و داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بمدت ۱۵ دقیقه بپزید تا گرم شود .

۴ ـ برای آماده کردن مایونز : آوکادو ، خامه ترش ، خامه ، آبلیمو ، مایونز و پودر فلفل قرمز را در مخلوط کن بریزید تا نرم شوند .

۵ ـ هنگام سرو ، با قاشق سس مایونز را روی سنبوسه های داغ بریزید و خلال های فلفل دلمه ای را روی آنها پخش کنید .



اسپاگتی جدید با گوشت قلقلی

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر رنده شده ۱ حبه
ریحان تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری یا
ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری
کالباس خرد شده ۴ ورق
رب گوجه ۲ قاشق چایخوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
آرد
روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری
اسپاگتی ۲۵۰ گرم
پنیر پارمزان رنده شده ۶۰ گرم

مواد برای تهیه سس گوجه :

کره ۳۰ گرم
سیر رنده شده ۱ حبه
ژامبون گوشت خرد شده ۴ ورق
رزماری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری یا
رزماری خشک ۱ قاشق چایخوری
عصاره مرغ ۲/۱ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
سرکه قرمز ۲/۱ فنجان (۱۲۵میلی لیتر)
کنسرو گوجه در روغن زیتون ۱۶ عدد خرد شده
پودر فلفل سیاه تازه
ریحان تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری

نکته :

هنگام قلقلی کردن گوشت ، دستها را با آب مرطوب کنید و روی سطح آردی یا مرطوب کار کنید - این عمل مانع از چسبیدن گوشت چرخ کرده به دستان شما می شود . تخم مرغ اضافه شده به مخلوط گوشت چرخ کرده سبب چسبیدن مواد به یکدیگر و نیز شکل دادان آن راحت تر می شود .

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت گوساله ، پیاز ، سیر ، ریحان ، کالباس ، رب گوجه و تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط گوشت را بصورت توپهای قلقلی کوچک شکل دهید و در آرد بغلطانید .
۲ ـ روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید و گوشتهای قلقلی را بمدت ۵ دقیقه در آن سرخ کنید تا قهوه ای شوند .
۳ ـ برای تهیه سس : ماهیتابه را تمیز کرده و کره را روی شعله متوسط در آن آب کنید . سیر ، ژامبون و رزماری را افزوده و بمدت ۲ دقیقه تفت دهید . عصاره گوشت و سرکه را اضافه کنید و گوشتها را مجدداًدر ماهیتابه قرار دهید . آن را بجوشانید سپس حرارت زیر ماهیتابه را کم کرده تا بمدت ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد . گوجه ها و فلفل سیاه را بیافزاییدوبه پخت ادامه دهید تا سس کمی غلیظ شود. ماهیتابه را از روی حرارت بردارید ، ریحان را افزوده و بهم بزنید .
۴ ـ ماکارونی را در آبجوش در قابلمه بزرگی بپزید و آبکش کنید . برای سرو ، گوشت های قلقلی و سس را با قاشق روی اسپاگتی داغ بریزید و پنیر پارمزان را روی آن پخش کنید .



پیراشکی گوشت

مواد لازم (برای ۸ نفر) :

خمیر آماده نان ۷۵۰ گرم
خمیر پف کرده آماده ۳۷۵ گرم
تخم مرغ زده شده ۱ عدد با
آب ۱ قاشق غذا خوری

مواد برای تهیه مخلوط گوشت :

روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
ژامبون گوشت یا گوشت خرد شده ۲ ورق
گوشت گوساله چرخ کرده ۲۷۵ گرم
آرد ۱ قاشق غذا خوری
آویشن خشک ۱/۲ قاشق چایخوری
سس گوجه ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
سس ورسستر شایر ۱ قاشق غذا خوری
عصاره گوشت ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
آرد ذرت ۲ قاشق چایخوری مخلوط با
آب ۱ قاشق غذا خوری
پودر فلفل سیاه تازه
تخم مرغ ۸ عدد
پنیر چدار رنده شده ۱۲۵ گرم



طرز تهیه :

۱ ـ برای آماده کردن مخلوط گوشت ، روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کرده سپس پیاز و ژامبون را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن تفت دهید . گوشت چرخ کرده را افزوده و بمدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا قهوه ای شود . آرد و آویشن را بیافزایید و بمدت ۲ دقیقه بهم بزنید . سس گوجه ، سس ورسستر شایر ، عصاره گوشت ، مخلوط آرد ذرت و فلفل سیاه را اضافه کنید و بجوشانید . شعله زیرآن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزید و غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود .

۲ ـ خمیر نان را کف و دیواره های اطراف ۸ قالب کوچک کلوچه پخش کنید . مخلوط گوشت را بین قالبها تقسیم کرده و با استفاده از پشت قاشق وسط آن را گود کنید و به دقت یک تخم مرغ در هریک بشکنید و پنیر را روی آن پخش کنید .

۳ ـ برشهای گردی به اندازه روی کلوچه از خمیر پفی ببرید . لبه های خمیر معمولی نان را با آب مرطوب کنید سپس خمیر پفی را روی آن قرار دهید . لبه ها را بهم فشرده تا محکم شوند . مخلوط تخم مرغ را روی آن بمالید و روی هر کلوچه ۲ برش بزنید و بمدت ۲۵ ـ ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد (۴۲۵ درجه فارنهایت) بپزید تا طلایی شوند .

نکته :

هنگامی که کلوچه ها را با مواد پختّه شده برای داخل آن آماده می کنید ، به این نکته مهم توجه داشته باشید که مواد قبل از قراردادن داخل کلوچه ها سرد باشند . اگر مخلوط مواد داخل کلوچه گرم باشد سبب سفت شدن و چسبندگی خمیر و لک شدن آن می شود .

کوفته قلقلی با تخم مرغ

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم
گوشت گوسفندی چرخ کرده ۲۵۰ گرم
گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
سیر رنده شده ۲ حبه
زیره ۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه تازه
تخم مرغ پخته ۸ عدد
آرد
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
شیر ۲ قاشق غذا خوری
پودر نان خشک ۲ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
دانه کنجد ۲ قاشق غذا خوری
روغن نباتی برای سرخ کردن

مواد برای تهیه سس بادام زمینی :

روغن بادام زمینی ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد کوچک
سیر رنده شده ۱ حبه
زنجبیل تازه رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری
شیر نارگیل ۲۵۰ میلی لیتر (۱ فنجان)
آبلیمو ۱ قاشق غذا خوری
کره بادام زمینی ۴ قاشق غذا خوری
پودر فلفل قرمز کمی

نکته :

شما می توانید این کوفته ها را بصورت سرد بعنوان غذای پیک نیکی یا ساندویچی استفاده نمایید .

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت چرخ کرده مخلوط گوساله و گوسفندی ، گشنیز ، سیر ، زیره و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید .

۲ ـ تخم مرغهای پخته شده را در آرد بغلطانید . مخلوط گوشت را به ۸ بخش تقسیم نموده و با دستان آردی هر بخش گوشت را اطراف یک عدد تخم مرغ بپیچید و شکل دهید .

۳ ـ تخم مرغ زده شده و شیر را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . پودر نان خشک و دانه های کنجد را در کاسه مجزای دیگری قراردهید و با هم مخلوط کنید . گوشت های قلقلی را در مخلوط تخم مرغ سپس مخلوط نان خشک بغلطانید . آنها را در بشقابی که کف آن کاغذ روغنی پهن کرده اید قرار دهید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید .

۴ ـ روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کنید بطوریکه یک تکه نان کوچک بمدت ۵۰ ثانیه در آن قهوه ای شود . کوفته های آماده شده را بمدت ۱۰ ـ ۷ دقیقه در آن سرخ کنید تا طلایی شده و بپزند . سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید و گرم نگه دارید .

۵ ـ برای آماده کردن سس : روغن بادام زمینی را در قابلمه ای روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز ، سیر و زنجبیل را بمدت ۳ ـ ۲ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . شیر نارگیل ، آبلیمو ، کره بادام زمینی و پودر فلفل را بیافزایید و بطور مرتب بهم بزنید تا گرم شده و مخلوط شوند . سس را با کوفته های قلقلی سرو نمایید .







رولت گوشت

مواد لازم (برای ۸ نفر) :

نان ساندویچی بزرگ ۱ عدد
کره آب شده ۳۰ گرم
جگر مرغ یا گوسفند ۲۵۰ گرم
قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم
گوشت گوساله چرخ کرده ۷۵۰ گرم
پیازچه تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
دانه فلفل سیاه کوبیده ۲ قاشق چایخوری
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
پودر عصاره گوشت گوساله ۱/۲ برش معکبی
پوره یا رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری

مواد برای تهیه سس :

کره ۳۰ گرم
آرد ۲ قاشق غذا خوری
عصاره گوشت گوساله ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
سرکه قرمز ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
پودر فلفل سیاه تازه

نکته :

تهیه آرد نان یا پودر نان خشک بسیار ساده است - تنها آن را در مخلوط کن یا آسیاب بریزید تا بصورت پودر شود . اگر شما مخلوط کن در خانه ندارید ، خمیر را الک کنید و از میان صافی عبور دهید . پودر نان را می توانید از نان بیات تهیه کنید . برای این دستور از نان ساندویچی یک یا دو روز مانده استفاده کرده یا مطابق دستور ذکر شده خمیر وسط نان را خالی کنید و در یک سینی پخش کرده وبمدت ۳ - ۲ ساعت کنار بگذارید تا بیات شود سپس آن را پودر کنید .

طرز تهیه :

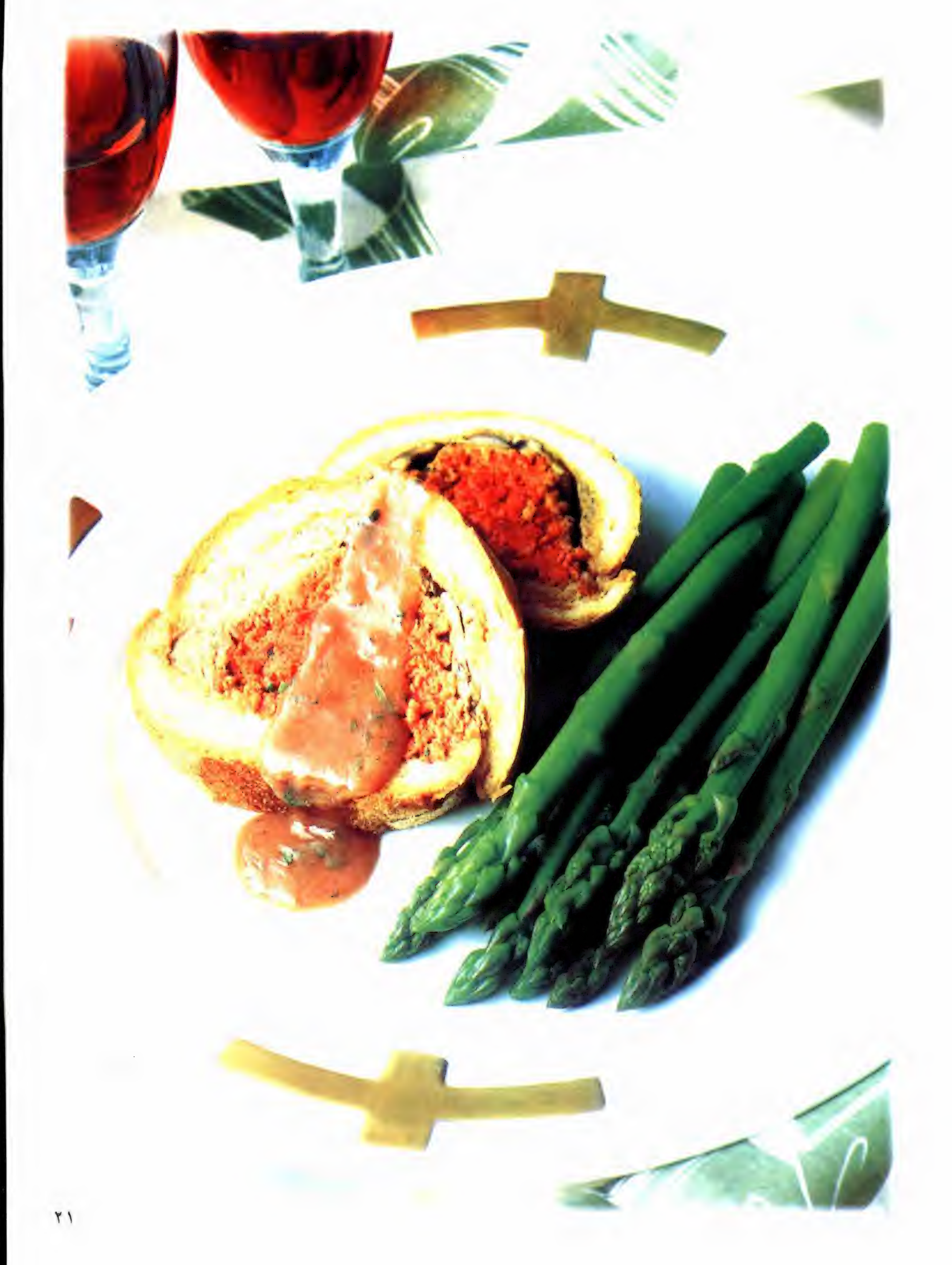
۱ - قسمت روی نان ساجی را ببرید و نگه دارید . خمیر نان را خالی کرده بطوریکه ضخامت آن ۱ سانتی متر شود . خمیر آن را خرد کنید و کنار بگذارید . داخل نان را با کره چرب کرده و گوشت یا جگر مرغ چرخ کرده را روی آن پخش کنید سپس قارچها را روی آن قرار دهید .

۲ - ۱ فنجان (۶۰ گرم) خمیر نان خرد شده را که کنار گذاشته بودید با گوشت گوساله چرخ کرده ، پیازچه ، فلفل سیاه ، تخم مرغ ، پودر عصاره گوشت و رب گوجه در کاسه ای با هم مخلوط کنید .

۳ - مخلوط گوشت را با قاشق داخل نان بریزید و کاملاً روی آن پخش کنید . قسمتی از نان را که بریده بودید ، مجدداً روی آن قراردهید و با کاغذ فویل بپوشانید و در سینی فر قرارداده و بمدت ۱/۲ و ۱ ساعت در فر بپزید تا مخلوط گوشت کاملاً بپزد .

۴ - برای تهیه سس : کره را در قابلمه ای روی شعله متوسط گرم کنید و آرد را بمدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید . سپس قابلمه را از روی گاز برداشته و کم کم عصاره گوشت و سرکه را بیافزایید . مجدداً آن را روی حرارت قرار داده و بمدت ۵ - ۴ دقیقه بطور مرتب بهم بزنید تا سس بجوشد و غلیظ شود . سس را با رولت گوشت سرو نمایید .





سالاد لوبیا و کوفته قلقلی

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر رنده شده ۱ حبه
پودر فلفل قرمز ۱/۲ قاشق چایخوری
پودر زیره ۲ قاشق چایخوری
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
رب گوجه ۲ قاشق غذا خوری
پنیر چدار رنده شده ۶۰ گرم
نان سفید باگت ۱ برش
که پوشش ترد روی آن جدا شود
سفیده تخم مرغ زده شده ۱ عدد
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
کنسرو مخلوط لوبیا دو قوطی ۴۴۰ گرمی
آبکش شده
گوجه کوچک ۲۵۰ گرم

مواد برای تهیه چاشنی فلفل :

روغن نباتی ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
سرکه قرمز ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری
سس تند گوجه ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
شکر ۱/۲ قاشق چایخوری
کنسرو فلفل قرمز رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ پیاز ، سیر ، پودر فلفل قرمز ، زیره ، گوشت چرخ کرده ، رب گوجه ، پنیر ، نان و سفیده تخم مرغ را در مخلوط کن بریزید تا مواد کاملاً نرم و با هم ترکیب شوند . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک شکل دهید .

۲ ـ روغن را در ماهیتابه نچسب روی شعله متوسط گرم کنید و کوفته های قلقلی را بمدت ۵ ـ ۴ دقیقه در آن سرخ کنید تا قهوه ای شده و بپزند سپس روی دستمال تمیزی قرارد هید تا روغن اضافی آنها گرفته شود .

۳ ـ برای تهیه چاشنی : روغن ، سرکه ، سس تند گوجه ، شکر ، فلفل و جعفری خرد شده را در کاسه ای باهم مخلوط کنید و بهم بزنید .

۴ ـ گوشت های قلقلی ، مخلوط لوبیا و گوجه را در کاسه سالاد بزرگی قرار دهید . چاشنی را با قاشق روی آن بریزید و بهم بزنید تا مخلوط شوند .



لازانیای کلاسیک

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

مواد برای تهیه سس گوشت :

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
کنسرو گوجه پوست کنده ۴۴۰ گرم
رب گوجه ۲۵۰ گرم
پودر عصاره گوشت ۱ بسته معکبی
ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری
پونه خشک ۱ قاشق چایخوری
برگبو ۱ عدد
سرکه قرمز ۲/۱ فنجان

مودا برای تهیه سس پنیر :

کره ۳ قاشق غذا خوری
آرد ساده ۳ قاشق غذا خوری
شیر ۲ فنجان
پنیر چدار رنده شده ۲/۱ فنجان
نمک و فلفل به اندازه کافی
کمی جوز هندی

مواد برا ی جمع آوری :

سس گوشت ۱ پیمانه
سس پنیر ۱ پیمانه
خمیر لازانیا ۲۵۰ گرم
پنیر موزارلا ۱ فنجان
پنیر پارمزان رنده شده ۳ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ برای تهیه سس گوشت : گوشت را در روغن دا
تفت دهید . باقی مواد را اضافه کنید و در ظرف ر
بگذارید تا بمدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . گاهی
آن را هنگام پخت بهم بزنید . برگبو را خارج کنید .

۲ ـ برای تهیه سس پنیر : کره را آب کنید . آرد را افزوده و بمدت ۲ ـ ۱ دقیقه تفت دهید سپس ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و شیر و پنیر را اضافه کنید. آن را بجوشانید و بطور مرتب بهم بزنید. در پایان نمک ، فلفل و جوز هندی را بیافزایید .

۳ ـ برای جمع آوری :

الف) ۳/۱ سس گوشت را کف قالب پیرکسی به ابعاد ۳۰ × ۲۰ سانتی متر پخش کنید . یک لایه خمیر لازانیا را روی سس قرار دهید .

ب) باقی سس گوشت را روی خمیر لازانیا پخش کنید .

پ) یک لایه دیگر خمیر لازانیا را روی آن قرار دهید و نیمی از سس پنیر را روی آن پخش کنید . پنیر موزارلا و پارمزان را پخش کرده و بمدت ۳۰ دقیقه در فر گرم شده با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد (۳۷۰ درجه فارنهایت) بپزید .

ت) پس از پخت بمدت ۵ دقیقه قبل از اینکه آن را بصورت برشهای مربعی ببرید ، صبر کنید سپس سرو نمایید .



پوره سیب زمینی با گوشت

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

روغن آفتاب گردان یا روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ
هویج خرد شده ۱ عدد بزرگ
برشهای نازک گوشت خرد شده ۵۰ گرم
گوشت گوساله چرخ کرده ۷۵۰ گرم
عصاره گوشت ۳۰۰ میلی لیتر
کچاپ گوجه ۲ قاشق غذا خوری
سس ورسستر شایر ۱ قاشق غذا خوری
آویشن تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
به اضافه مقداری برای تزئین

مواد برای روی آن :

سیب زمینی خرد شده ۴۵۰ گرم
کلم خرد شده ۴۵۰ گرم
کره ۵۰ گرم
خامه ۱۴۲ میلی لیتر
جوز هندی رنده شده تازه

طرز تهیه :

۱ ـ روغن را در ماهیتابه گرم کنید . پیاز ، هویج و گوشت را بمدت ۱۰ دقیقه در آن سرخ کنید . گوشت چرخ کرده را افزوده و بمدت ۱۵ ـ ۱۰ دقیقه سرخ کنید و با پشت قاشق تکه های برآمده را ریز کنید تا گوشت کاملاً قهوه ای شود . چربی اضافی را با قاشق جدا کنید سپس عصاره گوشت ، سس کچاپ ، سس ورسستر شایر ، آویشن و چاشنی را اضافه کنید . در ظرف را بصورت نیم باز بگذارید تا بمدت ۴۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و گاهی آن را بهم بزنید تا غلیظ شود . اگر مخلوط خیلی خشک شد کمی آب به آن اضافه کنید .

۲ ـ دراین هنگام ، سیب زمینی ها و کلم را در آبجوش با کمی نمک بمدت ۲۰ ـ ۱۵ دقیقه بپزید تا نرم شوند سپس آبکش کرده و همراه با ۲۵ گرم کره و خامه آن را بصورت پوره له کنید . فلفل و جوز هندی را بیافزایید .

۳ ـ فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) گرم کنید . گوشت را در ظرف پیرکس به حجم ۲/۱ و ۱ لیتر بریزید سپس جعفری را بیافزایید و بهم بزنید . با قاشق روی مخلوط پوره سیب زمینی و کلم را صاف کنید سپس با یک چنگال روی آن شیار کشیده و پف دهید . باقی کره را بصورت نقطه نقطه روی آن قرار دهید . بمدت ۴۵ ـ ۳۵ دقیقه در فر بپزد تا قهوه ای شود . روی آن را با جعفری تزئین کنید .





گوشت مرغ

چرخ کرده



گوشت مرغ چرخ کرده در حقیقت ترکیبی از گوشت سفید و
سیاه مرغ به نسبت مساوی می باشد که به آن طعم لذیذ و
بافت تردی می بخشد .

شما می توانید آن را به میل و دلخواه خود بصورت
رولت مرغ ، پیراشکی مرغ ، کوفته قلقلی مرغ ، برگر مرغ ،
لازانیای مرغ و ... تهیه کنید .

این گوشت عاری از چربی می باشد بنابراین
برای غذای رژیمی مناسب است ـ در جاییکه شما نباید
زیاد از گوشت قرمز پرچرب استفاده کنید .

رولت مرغ با چاشنی زردالو

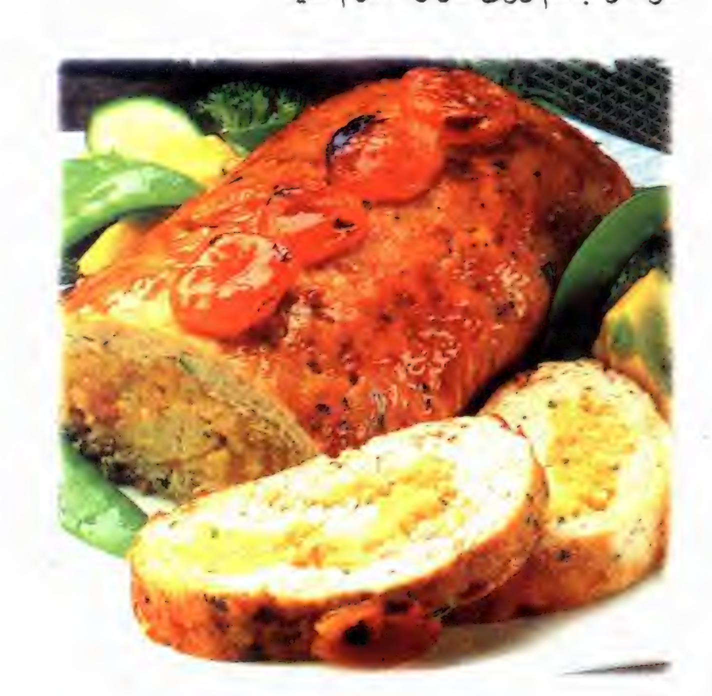
مواد لازم (برای ۸ نفر) :

مواد برای مخلوط داخل رولت :

گوشت مرغ چرخ کرده ۱ کیلو گرم
برگه زردالوی خرد شده ۱۲۰ گرم
پودر نان خشک آسیاب شده ۱ فنجان (۶۰ گرم)
آب ۳/۴ فنجان
سیر رنده شده ۱ حبه کوچک
شکر ۱ قاشق چایخوری
نمک ۱ قاشق چایخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد کوچک
فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری
ساقه کرفس خرد شده ۱ عدد
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری
آب ۱ قاشق غذا خوری

مواد برای چاشنی روی رولت :

جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
مربای زردالو ۲ قاشق غذا خوری
آب ۱ قاشق غذا خوری
سس سویا ۲ قاشق چایخوری
مواد را باهم روی حرارت گرم کنید .



طرز تهیه :

۱ ـ در کاسه بزرگی تمام مواد برای تهیه رولت مرغ را با هم مخلوط کرده و با دستان خود کاملاً ورز دهید و کنار بگذارید . ۵ برگه زردالو را برای تزئین روی آن نگه دارید و باقی را همراه با آب و شکر در قابلمه کوچکی بپزید تا نرم شوند . سپس در قابلمه را برداشته و صبر کنید تا تمام آب آن بخار شود . مخلوط را کاملاً بهم بزنید تا بصورت پوره نرم و له شود . باقی مواد را افزوده و مخلوط کنید .

۲ ـ یک تکه ۳۵ سانتی متری مشماع پلاستیکی را روی سطح کار خود قرار دهید . مخلوط مرغ چرخ کرده را روی آن پهن کنید و به شکل مستطیلی به ابعاد ۳۲×۲۸ سانتی متر فرم دهید . مخلوط زردالو را روی گوشت چرخ کرده پخش کنید . مشماع پلاستیکی را از سمت جلوی خود بلند کنید و از دو انتها نگه دارید و ۴ سانتی متر روی مخلوط تا بزنید . مشماع را بطرف پشت بکشید و همچنانکه آن را می پیچید به شکل رولت فرم دهید . روی آن را با چاشنی لعابدار زردالو چرب کنید و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بمدت ۴۰ دقیقه بپزید . شما می توانید این رولت را داغ با سبزیجات یا سرد همراه با سالاد سرو نمایید .



لازانیای لقمه ای مرغ

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

روغن زیتون یا کره ۲ قاشق غذا خوری
آرد ۳/۴ فنجان (۹۰ گرم)
پیازچه خرد شده ۱ عدد
شیر ۴ فنجان
مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
نمک و فلفل
پنیر پارمزان رنده شده ۳ قاشق غذا خوری
جوز هندی ۱/۸ قاشق چایخوری
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
برشهای لوله ای خمیر لازانیا
سس گوجه ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
کره ۱۶۰ گرم
آب ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)

طرز تهیه :

۱ ـ کره را در ماهیتابه بزرگی گرم کرده و پیاز را بمدت ۲ دقیقه در آن تفت دهید . گوشت مرغ چرخ کرده و برشهای گوشت قرمز را بیافزایید و بپزید. ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و پنیر پارمزان ، نمک و فلفل را اضافه کنید و بهم بزنید سپس کنار بگذارید .

۲ ـ ۱۶۰ گرم کره را در قابلمه ای آب کرده و آرد را بمدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید . سپس از روی حرارت برداشته و کم کم شیر را اضافه کنید و بهم بزنید . ماهیتابه را مجدداً روی حرارت قرار داده و بهم بزنید تا سس غلیظ شده و بجوشد . مجدداً از روی گاز بردارید . چاشنی (ادویه ها) ، پنیر و تخم مرغ ها را بیافزایید . خمیرهای لوله ای لازانیا را با مخلوط گوشت مرغ پر کنید . ظرف پیرکس بزرگی را چرب کنید . سس گوجه و آب را با هم مخلوط کرده و نیمی از آن را کف ظرف پخش کنید . برشهای لازانیا را در دو ردیف داخل ظرف قرار دهید سپس باقی سس را روی آن بریزید . سس بشامل و کمی پنیر پارمزان رنده شده را بطور یکسان روی آن پخش کنید . ۲ قاشق چایخوری کره را بصورت نقطه نقطه روی آن قرار دهید و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بمدت ۳۵ ـ ۳۰ دقیقه بپزید تا طلایی شود . آن را داغ همراه با سالاد تست سرو نمایید .



رولت مرغ با چاشنی کاری

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

روغن زیتون ۲ قاشق چایخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط
سیر رنده شده ۱ حبه کوچک
سس کاری ۲ قاشق چایخوری
آبلیمو ۲/۱ و ۱ قاشق غذا خوری
گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پودر نان خشک ۳ قاشق غذا خوری
نمک ۲/۱ قاشق چایخوری
فلفل ۲/۱ قاشق چایخوری
گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
خمیر پفی منجمد ۲ ورق
شیر ۱ قاشق غذا خوری برای لعاب روی آن
دانه کنجد ۱ قاشق غذا خوری

نکته :
شما می توانید این غذا را از قبل آماده کرده و هنگام نیاز در فر با حرارت متوسط گرم کنید (تعداد ۲۰ - ۱۶ برش حاصل می شود) .

طرز تهیه :
۱ - روغن را در ماهیتابه کوچکی گرم کرده و پیاز و سیر را در آن سرخ کنید . سس کاری را افزوده و کمی بپزید . آبلیمو را بیافزایید و بهم بزنید تا مخلوط شود سپس کنار بگذارید . مرغ چرخ کرده ، پودر نان خشک ، نمک ، فلفل و گشنیز را با هم ترکیب کرده و به مخلوط پیاز و کاری اضافه کنید و بهم بزنید .
۲ - یک ورق خمیر پفی منجمد را روی سطح کار قرار دهید و از وسط در امتداد مرکز آن ببرید . ۴/۱ مخلوط گوشت مرغ چرخ کرده را بصورت نوار پهنی به ضخامت ۲/۱ و۱ سانتی متر در امتداد مرکز خمیر پخش کنید . سطح خمیر را در قسمت پشت با آب مرطوب کنید . تکه جلوی خمیر را روی مخلوط گوشت بلند کرده و در پشت تکه بصورت رولت بپیچید . آنها را بهم محکم فشار دهید . رولتها را به ۴ الی ۵ بخش مساوی ببرید . این عمل را با نیمه دیگر مواد و برش خمیر دوم تکرار کنید . شیر را روی آن بمالید و دانه های کنجد را پخش کنید و در سینی فر قرار دهید .
۳ - آن را در فر گرم شده با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد (۴۴۰ درجه فارنهایت) بمدت ۱۰ دقیقه بپزید سپس حرارت را کم کرده و بمدت ۱۵ دقیقه دیگر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید تا قهوه ای شود . آن را گرم بعنوان یک غذای انگشتی سرو نمایید .

کوفته قلقلی مرغ با سس آلو

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیازچه خرد شده ۱۰ عدد
پودر ادویه مخلوط ۱/۴ قاشق چایخوری
عسل ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری
خلال لیمو ۱ قاشق چایخوری
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری
پودر نان تازه ۱/۲ و ۱ فنجان (۹۰ گرم)
روغن برای سرخ کردن

مواد برای تهیه سس آلو :

مربای آلو ۱ فنجان (۲۵۰ گرم)
سرکه سفید ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
پودر زنجبیل ۱/۴ قاشق چایخوری
پودر ادویه مخلوط ۱/۴ قاشق چایخوری
پودر فلفل تند ۱/۸ قاشق چایخوری

طرز تهیه :

۱ ـ تمام مواد برای تهیه کوفته قلقلی مرغ بجز روغن را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً باهم ترکیب شوند . با دستان مرطوب خود ، مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید و در سینی پهنی بصورت یک ردیف بچینید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .

۲ ـ روغن را حداقل به ارتفاع ۵ سانتی متر در ماهیتابه تا حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و کوفته ها را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن سرخ کنید . سپس خارج کرده و روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود . شما می توانید در هر کوفته قلقلی یک خلال چوبی فرو کرده و در دیس مرتب بچینید . سس را در کاسه ای بریزید و همراه با کوفته ها سرو نمایید .

طرز تهیه سس آلو :

تمام مواد را در قابلمه کوچکی با هم مخلوط کرده و بهم بزنید . بمدت ۲ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید سپس از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود . آن را در کاسه کوچکی سرو نمایید .



سنبوسه مرغ

مواد لازم (برای ۲۵ ـ ۱۵ عدد) :

مواد برای خمیر خامه ترش :

آرد ساده ۲/۱و۲ فنجان (۳۱۰ گرم)
کمی نمک
کره ۱۸۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
خامه ترش ۲/۱ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)

مواد برای مخلوط داخل پیراشکی :

کره یا روغن ۲/۱ و ۱ قاشق غذاخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
کنسرو هلو خرد شده ۱ فنجان (۲۵۰ گرم)
نمک و فلفل

طرز تهیه :

۱ ـ آرد و نمک را در کاسه ای الک کنید . کره را افزوده و با انگشتان خود بمالید تا ظاهری شبیه پودر نان پیدا نماید . تخم مرغ و خامه ترش را با هم مخلوط کرده و به مخلوط آرد بیافزایید و بهم بزنید تا ترکیب شوند . آن را با مشماع پلاستیکی بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .

۲ ـ کره را در ماهیتابه گرم کرده و پیاز را بمدت چند دقیقه در آن سرخ کنید . گوشت چرخ کرده مرغ را افزوده و بهم بزنید تا رنگ آن تغییر پیدا کرده و ابتدا سفید سپس طلایی شود . هلوی خرد شده ، نمک و فلفل را اضافه کنید و بهم بزنید سپس کنار بگذارید تا خنک شود .

۳ ـ خمیر را بین ورق کاغذ روغنی پهن کنید . کاغذ بالایی را بردارید و آن را بصورت برشهای گرد ۱۲ ـ ۱۰ سانتی متری ببرید . ۱ قاشق چایخوری پر از مخلوط را وسط هر برش خمیر قرار دهید . لبه ها را با آب مرطوب کرده و تا کنید . لبه ها را کاملاً به یکدیگر فشرده و با چنگال تزئین کنید . روی آنها شیر بمالید و در فر گرم شده با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) بمدت ۱۵ ـ ۱۰ دقیقه بپزید . شما می توانید آ ن را گرم یا سرد بعنوان غذای انگشتی یا پیش غذا و نیز یک وعده کامل همراه با سبزیجات سرو نمایید .



کتلت مرغ با نان سرخ شده و چاشنی ریحان

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

مواد برای تهیه کلوچه ها :

گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری
سیر رنده شده ۱ قاشق چایخوری
فلفل قرمز تازه خردشده ۲ قاشق غذا خوری
پودر نان خشک ۲ قاشق غذاخوری
آب ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)

مواد برای تهیه نان سرخ شده :

آرد همراه با بیکینگ پودر ۱ فنجان (۱۵۰ گرم)
نمک ۱/۴ قاشق چایخوری
ریحان تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
سیر تازه رنده شده ۱ قاشق غذا خوری
شیر ۳/۴ فنجان (۱۸۰ میلی لیتر)
تخم مرغ ۱ عدد

مواد برای تهیه سس تند ماست :

ماست ۲۰۰ گرم
فلفل قرمز تند تازه و خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
ماست و فلفل را با هم مخلوط کنید .

طرز تهیه :

۱ ـ تمام مواد را برای تهیه کلوچه با هم مخلوط کرده و با یک دست خود کم آن را ورز دهید تا مواد با هم ترکیب شده و بافت نرمی پیدا نمایند . روی آن را بپوشانید و بمدت ۲۰ دقیقه در یخچال قرار دهید . با دستان مرطوب خود آن را بصورت کلوچه های کوچکی به قطر ۲ سانتی متر فرم دهید سپس در سینی بچینید وداخل یخچال قرار دهید .

۲ ـ خمیر نان را آماده کنید . آرد و نمک را در کاسه ای الک کنید . ریحان ، سیر و شیر را در کاسه ای با هم مخلوط کرده سپس تخم مرغ را افزوده و بهم بزنید . وسط آرد را گود کنید و مخلوط شیر را به آن بیافزایید و بهم بزنید تا خمیر نرمی حاصل شود . روی آن را بپوشانید و بمدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید .

۳ ـ کباب پز را گرم کنید ، میله ها و صفحه شبکه ای داغ را با روغن چرب کنید . کلوچه ها را با کمی روغن چرب کرده و روی میله ها قرار دهید و هر طرف را بمدت ۲ دقیقه سرخ کنید . نان ها را نیز همزمان بپزید . ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر) از مخلوط را روی صفحه داغ چرب شده بریزید و بپزید تا حبابها روی سطح آن ظاهر شده و ته آن طلایی شود . روی آن را با تخم مرغ زده شده چرب کنید و بپزید . سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید وآن را بپوشانید و گرم نگه دارید .

۴ ـ برای سرو ، یک عدد نان را در هر بشقاب قرارداده و ۳ کلوچه روی هر نان بچینید و کمی سس ماست تند را روی آنها پخش کنید .

۵ ـ آن را همراه با سالاد و نان اضافی سرو نمایید .



کوفته قلقلی مرغ با سس گوجه به سبک یونانی

مواد لازم (برای ۶ ـ ۴ نفر) :

مواد برای تهیه گوشت قلقلی :

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیاز رنده شده ۱ عدد متوسط
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
فلفل
تخم مرغ ۱ عدد
پودر نان خشک ۱/۲ فنجان (۳۰ گرم)
آب ۱ قاشق غذا خوری
روغن برای سرخ کردن

مواد برای تهیه سس گوجه :

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط
سیر رنده شده ۱ حبه
روغن ۱ قاشق غذا خوری
کنسرو گوجه ۴۴۰ گرم
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری
آب ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
پونه خشک ۱/۲ قاشق چایخوری
شکر ۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل
جعفری خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت مرغ چرخ کرده را همراه با پیاز رنده شده و باقی مواد در کاسه ای مخلوط کنید و کمی با دست ورز دهید . با دستان مرطوب آن را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید . روغن را به عمق ۱ سانتی متر در ماهیتابه گرم کرده و کوفته های قلقلی را در آن سرخ کنید تا رنگ دوطرف تغییر پیدا نماید . سپس آنها را در بشقابی قرار دهید .

۲ ـ پیاز و سیر را کمی در ماهیتابه تفت دهید سپس باقی مواد سس را اضافه کرده و آن را بجوشانید . کوفته های قلقلی را مجدداً در ماهیتابه قرارداده و شعله زیر آن را کم کنید تا بمدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . آن را با ماکارونی سرو نمایید .





کوفته قلقلی مرغ با چاشنی لیمو

مواد لازم (برای ۶ ـ ۴ نفر) :

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
پیاز رنده شده ۱ عدد
آب ۲ فنجان (۵۰۰ میلی لیتر)
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
پودر عصاره مرغ ۲ بسته مکعبی
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
آرد ذرت ۲/۱ و ۱ قاشق غذا خوری
برنج خام ۱/۴ فنجان (۵۵ گرم)
تخم مرغ ۲ عدد
نمک و فلفل
آبلیمو ۳ قاشق غذا خوری
کره ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ مرغ چرخ کرده را همراه با پیاز رنده شده در کاسه ای مخلوط کنید . تخم مرغ ، جعفری ، برنج ، نمک و فلفل را افزوده و بهم بزنید . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچکی به اندازه گردو با دستان مرطوب خود فرم دهید . درقابلمه بزرگی کره را گرم کنید و پیاز را در آن تفت دهید . آب و پودر عصاره مرغ را افزوده و آن را بجوشانید . کوفته قلقلی های مرغ را اضافه کرده و شعله زیر آن را کم کنید . سپس در ظرف را بگذارید تا بمدت ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . آب آن را در قابلمه کوچک دیگری صاف کنید و کوفته ها را در ظرف درداری گرم نگه دارید . آرد ذرت را با ۲ قاشق غذا خوری آب سرد مخلوط کرده و به مخلوط عصاره بیافزایید و بهم بزنید تا بجوشد و غلیظ شود سپس شعله زیر آن را کم کنید تا با حرارت ملایم بجوشد .
۲ ـ تخم مرغ ها و آب لیمو را در کاسه ای با هم مخلوط کنید چند قاشق از عصاره غلیظ شده را هنگام بهم زدن تخم مرغ به مخلوط تخم مرغ بیافزایید . زمانیکه نیمی از عصاره را به آن اضافه کردید ، مخلوط تخم مرغ را به سس باقی مانده بیافزایید و روی شعله خیلی ملایم کمی بهم بزنید . کوفته های قلقلی مرغ را در بشقاب سرو آن بچینید و سس را روی آنها پخش کنید سپس با جعفری ولیمو تزئین کنید و همراه با نان تست و سالاد سرو نمایید.

کالزون یا پیتزای لقمه با چهار نوع پنیر

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

کره ۳۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
گوشت چرخ کرده مرغ ۲۵۰ گرم
خمیر پف کرده آماده ۳۷۵ گرم
پنیر ریکوتا ۱۲۵ گرم آبکش شده
پنیر موزارلا خرد شده ۱۲۵ گرم
کالباس ۴ برش خرد شده
کنسرو کنگر ۳ قوطی آبکش شده و خرد شود
فلفل سیاه تازه
پنیر چدار رنده شده ۶۰ گرم
پنیر پارمزان تازه رنده شده ۴۵ گرم
تخم مرغ زده شده ۱ عدد با
آب ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کنید . پیاز را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه سرخ کنید تا نرم شود . پیاز را از ماهیتابه خارج کرده و کنار بگذارید . مرغ چرخ کرده را به ماهیتابه افزوده و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه تفت دهید تا رنگ آن تغییر پیدا نماید .

۲ ـ خمیر را به ضخامت ۵ میلی متر پهن کنید و بصورت برش گرد ۳۰ سانتی متری ببرید . پنیر ریکوتا را روی خمیر پخش کنید و ۲ سانتی متر حاشیه دورتادور لبه ها باقی بگذارید . مخلوط پنیر موزارلا ، پیاز ، مرغ چرخ شده ، کالباس ، کنگر و فلفل سیاه را روی نیمی از خمیر بریزید . پنیر چدار و پنیر پارمزان را با هم مخلوط کرده و ۳/۴ آن را روی مواد پخش کنید .

۳ ـ حاشیه دور خمیرها را با مخلوط تخم مرغ چرب کنید و نیم خالی را روی نیم دیگر آن تابزنید . لبه ها را بهم بتابانید و بصورت چین یا شیار اطراف آن را تزئین کنید .

۴ ـ خمیر لازانیا را در سینی فر چرب شده قرار دهید و با مخلوط تخم مرغ روی آن را چرب کنید . باقی مخلوط پنیر را پخش کرده و بمدت ۲۵ ـ ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد (۴۲۵ درجه فارنهایت) بپزید تا پف کرده و طلایی شود . قبل از سرو بمدت ۱۰ ـ ۵ دقیقه صبر کنید .

نکته :

این نوع لازانیا در حقیقت یک پیتزای تاشده روی مخلوط مواد می باشد که چون مخلوط درحین پخت پوشانده شده است در حقیقت آبدارتر و تازه تر بنظر می رسد . این نوع پیتزای ساده با سبک متفاوت همراه با سالاد یک وعده غذای کامل می باشد .



پای سیب زمینی با مرغ و تره فرنگی

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

تخم مرغ زده شده ۱ عدد با
آب ۱ قاشق غذا خوری

مواد برای تهیه خمیر پنیر :

پنیر خامه ای نرم شده ۶۰ گرم
پنیر چدار رنده شده ۷۵ گرم
کره نرم شده ۱۲۵ گرم
آرد الک شده ۲/۱و۱ فنجان (۱۸۵ گرم)
دانه کنجد ۳ قاشق غذا خوری
زرده تخم مرغ ۲ عدد

مواد برای تهیه مخلوط گوشت مرغ و تره :

کره ۶۰ گرم
تره فرنگی خرد شده ۳ عدد
گوشت مرغ چرخ کرده ۳۷۵ گرم
پودر عصاره مرغ ۱ بسته
فلفل سیاه تازه
سیب زمینی ۱ عدد بزرگ پخته و خرد شده
خامه غلیظ ۲/۱ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
عصاره مرغ ۴/۱ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
پیازچه تازه خرد شده ۳ قاشق غذا خوری



طرز تهیه :

۱ ـ برای آماده کردن خمیر : پنیر خامه ای ، پنیر چدار و کره را در کاسه ای با هم مخلوط کرده و بهم بزنید تا نرم شود . آرد ، دانه کنجد و زرده تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید تا خمیر سفتی حاصل شود . خمیر را روی سطح آردی برگردانید و کمی ورز دهید . سپس آن را با مشماع بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .
۲ ـ برای تهیه مخلوط گوشت داخل آن : کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کنید . تره ها را افزوده و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه بهم بزنید تا نرم شوند . گوشت مرغ چرخ کرده را بیافزایید و بمدت ۵ ـ ۴ دقیقه بیشتر در آن سرخ کنید تا رنگ آن تغییر پیدا نماید . پودر عصاره مرغ و فلفل سیاه را اضافه کنید سپس کنار بگذارید تا خنک شود .
۳ ـ ۳/۲ خمیر را با وردنه پهن کنید بطوریکه کف و دیواره های قالب گرد ۲۰ سانتی متری را بپوشاند . کاغذ روغنی را روی خمیر پهن کرده و برنج خام را روی آن بریزید و بمدت ۱۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد (۴۲۵ درجه فارنهایت) بپزید . سپس برنج را همراه با کاغذ خارج کرده و بمدت ۱۰ دقیقه دیگر در فر بپزید تا خمیر طلایی شود . آن را کنار بگذارید تا خنک شود .
۴ ـ نیمی از مخلوط مرغ را کف خمیر پخش کنید سپس نیمی از برشهای سیب زمینی را روی آن قرار دهید . لایه ها را تکرار کنید و با لایه سیب زمینی خاتمه دهید . خامه ، عصاره مرغ ، تخم مرغ و پیازچه را با هم مخلوط کرده و روی مرغ بریزید .
۵ ـ باقی خمیر را نیز به اندازه ای که روی پیراشکی را بپوشاند با وردنه پهن و صاف کنید . حاشیه خمیر را با مخلوط تخم مرغ چرب کرده و سرپوش خمیر را روی مخلوط مواد قراردهید . به آرامی لبه ها را بهم فشرده تا محکم شود سپس حاشیه آن را مرتب کنید . روی پیراشکی را با مخلوط تخم مرغ چرب کنید و با استفاده از چاقوی کوچکی روی آن شیار بزنید و بمدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید . سپس درجه حرارت فر را کم کرده و بمدت ۳۰ دقیقه دیگر با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد (۳۷۵ درجه فارنهایت) بپزید .

نکته : این پیراشکی یا پای گوشت بصورت داغ ، گرم یا سرد ـ یک غذای خاص و فوق العاده پیک نیکی می باشد . هنگامی که گوشت مرغ چرخ کرده در دسترس نیست ، فیله سینه مرغ بدون استخوان یا فیله ران را بخرید و خود آن را چرخ کنید . شما می توانید یک مرغ درسته را انتخاب کرده یا قطعات مرغ را چرخ کنید که این به مدت زمان بیشتری نیاز دارد زیرا جدا کردن پوست و استخوانها قبل از چرخ کردن مرغ وقت می گیرد .

رولت مرغ با سبزیجات معطر

مواد لازم (برای ۶ ـ ۴ نفر) :

گوشت مرغ چرخ کرده ۷۵۰ گرم
برشهای نازک گوشت قرمز خرد شده ۱۰۰ گرم
پیازچه خرد شده ۳۰ گرم (۲/۱ فنجان)
سبزیجات معطر تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
(شامل ترخون ، آویشن ، جعفری ، مریمی ، شوید)
نان گندم ۲ برش که بصورت پودرنان شود
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
نمک ۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه تازه
آب سیب ۳ قاشق غذاخوری

مواد برای تهیه سس :

ماست طبیعی ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
سبزیجات معطر تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
خلال لیموی رنده شده ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه :

۱ ـ کف قالب کاغذ روغنی پهن کنید .
۲ ـ تمام مواد را با هم مخلوط کرده و در قالب رولت فشار دهید سپس روی آن را با فویل بپوشانید . آن را در قابلمه بزرگی با آب کافی به مقداری که تا نیمه دیواره های قالب را بپوشاند قرار دهید و در فر با حرارت متوسط بمدت ۵۰ دقیقه بپزید . قبل از سرو غذا و برگرداندن آن از قالب بمدت ۱۰ دقیقه صبر کنید .
۳ ـ برای تهیه سس : ماست ، سبزیجات معطر و خلال لیمو را با هم مخلوط کنید . رولت را برش زده و با سس بصورت گرم یا سرد سرو نمایید .

بادمجان پر شده با مرغ

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
ادویه مخلوط ۲/۱ قاشق چایخوری
دارچین ۲/۱ قاشق چایخوری
میوه کاج ۱ قاشق غذا خوری
بادمجان ۴ عدد هرکدام حدود ۲۰۰ ـ ۱۷۵ گرم
پوره گوجه ۱ فنجان (۲۵۰ گرم)
نمک ۲/۱ قاشق چایخوری
شکر ۲/۱ قاشق چایخوری
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت مرغ چرخ کرده ، پیاز ، جعفری ، ادویه و میوه کاج را باهم مخلوط کنید .
۲ ـ سه الی چهار شیار در هر بادمجان ببرید و دقت کنید که نصف نشود . داخل هر شیار را با مخلوط مرغ پر کنید . بادمجانها را در ماهیتابه قرار دهید بطوریکه محکم کنار یکدیگر قرار بگیرند . پوره گوجه را در ظرف بریزید،نمک و فلفل را روی آن پخش کنید. روغن زیتون را نیز افزوده و بمدت ۴۰ دقیقه در فر با حرارت متوسط بدون اینکه روی آن را بپوشانید بپزید (یا بمدت ۱۸ ـ ۱۵ دقیقه در ماکروفر با حرارت بالا بپزید) .
روی آن را با جعفری تزئین کرده و همراه با سالاد و نان گرم سرو نمایید .



کوفته قلقلی مرغ و برنج

مواد لازم (برای تهیه ۱۸ عدد) :

برنج ۱ فنجان (۱۵۵ گرم)
گوشت مرغ چرخ کرده ۴۰۰ گرم
قارچ خرد شده ۳/۴ فنجان (۴۵ گرم)
کنسرو شاه بلوط آبی
یک قوطی کوچک آبکش شده و خرد شود
پیازچه خرد شده ۳ عدد
زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق چایخوری
سس سویا ۱ قاشق غذا خوری
سفیده تخم مرغ ۲ عدد

طرز تهیه :

۱ ـ برنج را بمدت ۲ ساعت با آب سرد خیس کنید سپس آبکش کرده و در کاسه ای قرار دهید .
۲ ـ باقی مواد را با هم مخلوط کرده و بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید .
۳ ـ کوفته های قلقلی گوشت را در برنج بغلطانید بطوریکه برنج سرتاسر آنها را بپوشاند .
۴ ـ توپهای قلقلی برنج را در بخش بالای زودپز قرارداده بطوریکه بهم نچسبند و بمدت ۱۵ دقیقه بپزید . بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه صبر کنید سپس با سس سویا کم نمک سرو نمایید .

نکته :
کوفته های قلقلی مرغ و برنج را می توانید از قبل آماده کرده و داخل مشماع فریزر در یخچال یا فریزر نگهداری کنید و هنگام نیاز مصرف کنید .





کتلت مرغ

مواد لازم (برای ۵ ـ ۴ نفر) :

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پودر نان خشک ۱/۲ فنجان (۶۰ گرم)
سیر رنده شده ۱ حبه
نمک ۱ قاشق چایخوری
فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری
تخم مرغ ۱ عدد
آب ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
کمی روغن برای سرخ کردن

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت مرغ چرخ کرده را در کاسه ای با سایر مواد بجز روغن مخلوط کنید تا مواد کاملاً باهم ترکیب شوند .
۲ ـ با دستان مرطوب خود ، مخلوط گوشت را بصورت ۵ ـ ۴ عد کلوچه پهن فرم دهید .
۳ ـ کباب پز را با حرارت بالا گرم کنید . کف آن را با فویل بپوشانید و فویل را با روغن چرب کنید سپس هر طرف را بمدت ۵ دقیقه بپزید .
برای سرخ کردن در ماهیتابه ، کمی روغن در آن بریزید و گرم کنید سپس هر طرف کتلت ها را بمدت ۳ دقیقه در آن سرخ کنید .
آن را همراه با سبزیجات سرو نمایید .



پیراشکی مقوی و لذیذ مرغ

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

برشهای نازک یا ژامبون گوشت خرد شده ۳ ورق
پیاز خرد شده ۲ عدد بزرگ
قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم
۱/۲ فلفل دلمه ای قرمز خرد شده
گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
مخلوط سبزیجات معطر ۱/۲ قاشق چایخوری
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری
نمک و فلفل به اندازه کافی
آرد ۱/۲ و۱ قاشق غذا خوری
شیر ۳/۴ فنجان (۱۸۰ میلی لیتر)
خمیر پف کرده منجمد ۲ ورق

طرز تهیه :

۱ ـ یک قابلمه بزرگ را گرم کرده و برشهای گوشت را در آن تفت دهید تا چربی آن خارج شود . پیاز ، قارچ و فلفل دلمه ای را افزوده و بهم بزنید . شعله زیر آن را کم کرده و در ظرف را بگذارید و بمدت ۳ دقیقه صبر کنید تا روغن بیاندازد . گاهی آن را بهم بزنید . مرغ چرخ کرده را افزوده و شعله زیر آن را زیاد کنید و بهم بزنید تا رنگ گوشت ابتدا سفید سپس کمی قهوه ای شود . سبزیجات معطر ، آبلیمو و چاشنی ها را بیافزایید . آرد را پخش کرده و مخلوط کنید سپس بتدریج شیر را اضافه کرده و بهم بزنید تا مخلوط غلیظ شود . آن را کنار بگذارید تا خنک شود .

۲ ـ کف سینی فر بزرگی را چرب کنید . یک تکه ۱/۲ و۷ سانتی متری از یک ورق خمیر ببرید و بخش بزرگ آن را در سینی فر قرار دهید . مخلوط گوشت مرغ را بصورت مستطیلی به فاصله ۱/۲ و۲ سانتی متر از هر لبه وسط خمیر پخش کنید . حاشیه اطراف را با آب مرطوب کنید و ورق دوم خمیر را روی آن قرار دهید . آن را اطراف مخلوط گوشت پهن کرده و دورتادور لبه ها فشار دهید . لبه ها را مرتب کرده و اضافی دو لایه را ببرید سپس شیارهایی به فاصله ۱ سانتی متر از هم سرتاسر سطح آن بزنید و لبه ها را تزئین کنید . تمام سطح روی پیراشکی را با مخلوط تخم مرغ و شیر چرب کنید و با تکه های مشبک که از باقی مانده خمیر بریده شده تزئین کنید . روی تکه های مشبک را نیز چرب کنید . دو شیار بالای پیراشکی ببرید و آن را بمدت ۱۰ دقیقه در فر گرم شده با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد(۴۴۰ درجه فارنهایت) بپزید سپس حرارت فر را کم کرده و بمدت ۲۵ دقیقه دیگر با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد (۳۷۰ درجه فارنهایت) بپزید .

آن را گرم همراه با سبزیجات سرو نمایید .

سوپ گوشت قلقلی مرغ

مواد لازم (برای ۴ ـ ۲ نفر) :

گوشت مرغ چرخ کرده ۲۵۰ گرم
پودر فلفل قرمز ۱/۴ قاشق چایخوری
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
فلفل سیاه ۱/۴ قاشق چایخوری
تخم مرغ ۱ عدد
پودر نان خشک ۲ قاشق غذا خوری
کره ۱ قاشق غذاخوری
پیازچه خرد شده ۸ عدد
عصاره مرغ ۴ فنجان یا
پودر عصاره مرغ ۳ بسته
به اضافه ۴ فنجان آب
کنسرو ذرت شیرین خامه ای ۴۴۰ گرم

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت مرغ چرخ کرده را در کاسه ای قرارداده و پودر فلفل قرمز ، نمک و فلفل سیاه ، تخم مرغ و پودر نان را بیافزایید و با هم مخلوط کنید سپس بمدت ۲۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .

۲ ـ کره را در قابلمه بزرگی گرم کرده و پیازچه ها را در آن تفت دهید تا نرم شوند . عصاره مرغ را افزوده و آن را بجوشانید .

۳ ـ با دستان مرطوب خود ، مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید . گوشت ها را به عصاره اضافه کنید و شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . کنسرو خامه ای ذرت شیرین را بیافزایید تا بمدت ۲ دقیقه بجوشد و گرم شود . روی آن را با ساقه پیازچه فر خورده تزئین کنید و با نان تست سرو نمایید .





گوشت بره

چرخ کرده



گوشت بره ، اولین گوشتی بود که برای زینت بخشیدن به میز شام انسان استفاده می شده است و هنوز در میان گوشت ها از ارجحیت و محبوبیت خاصی برخوردار است .

به دلیل بافت نرم گوشت و طعم مطبوع و دلپذیر آن رتبه اول را دارد .
گوشت چرخ کرده بره ، طعم بسیار مطبوعی دارد و نرم و آبدار می باشد .

یک راه حل متداول استفاده آن ـ مخلوط کردن با گوشت گوساله می باشد تا طعم معطری به پیراشکی و رولتهای گوشت ببخشد .

رولت های معطر گوشت بره

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
گوشت بره چرخ کرده ۳۱۵ گرم
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری
عسل ۲ قاشق چایخوری
دارچین ۱/۴ قاشق چایخوری
ادویه مخلوط ۱/۲ قاشق چایخوری
نعناع تازه خرد شده ۲ قاشق چایخوری
آبلیمو ۲ قاشق چایخوری
خلال لیموی رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری
میوه کاج ۱ قاشق غذا خوری
خمیر آماده نازک ۱۶ ورق
کره آب شده ۱۲۵ گرم

نکته :

اگر شما مخلوط کن ندارید ، گوشت چرخ کرده و باقی مواد را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . در اینصورت بافت آن چندان نرم و ریز نیست ، اما نتیجه و طعم آن به همان نسبت مطلوب و رضایت بخش است . برای اینکه بافت مخلوط گوشت شما نرم تر و ریز تر باشد ، می توانید گوشت را خود دو باره در منزل چرخ کنید یا گوشت دوبار چرخ کرده بخرید .

طرز تهیه :

۱ ـ روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید پیاز را بمدت ۳ ـ ۲ دقیقه در آن تفت دهید تا نرم شود .

۲ ـ گوشت چرخ کرده بره ، رب گوجه ، عسل ، دارچین ، ادویه ، نعناع ، آبلیمو و خلال لیمو را افزوده و بمدت ۵ دقیقه بهم بزنید تا گوشت قهوه ای شود . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود . میوه کاج را بیافزایید .

۳ ـ چهار ورق خمیر را پهن کرده و هریک را با کره آب شده چرب کنید . خمیر را از وسط در امتداد طول آن برش زده سپس هریک را به چهار بخش ببرید . یک قاشق غذا خوری از مخلوط گوشت را در یک لبه هر تکه خمیر قرار داده و آن را بپیچید ودو طرف را به داخل تا بزنید بطوریکه به شکل رولت نازکی فرم بگیرد . این عمل را با باقی خمیر و مخلوط گوشت تکرار کنید .

۴ ـ رولتها را در سینی فر بچینید و آنها را با باقی کره چرب کنید و بمدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید تا خمیر طلایی و مواد داخل آن بپزند .







کباب بره یونانی

مواد لازم (برای ۶ ـ ۴ نفر) :

آبلیمو ۱/۲ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
روغن زیتون ۱/۳ فنجان (۸۰ میلی لیتر)
سیر رنده شده ۱ حبه
آویشن با طعم لیمو خرد شده ۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل
گوشت بره چرخ کرده ۳۵۰ گرم
نان پیتا ۴ تکه کوچک

مواد برای تهیه سالاد :

خیار ۱ عدد خرد شده
گوجه ۲ عدد خرد شده
پیاز ۱ عدد خرد شده
پنیر فتا ۵۰ گرم رنده شده
روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری
سرکه ۱ قاشق غذا خوری
نمک و فلفل

مواد برای تهیه سس ماست :

ماست طبیعی ۲۰۰ گرم
سیر رنده شده ۱ حبه
خیار رنده شده ۱۰۰ گرم
نعناع خرد شده ۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه :

۱ ـ آبلیمو ، روغن زیتون ، سیر ، آویشن با عطر لیمو، نمک و فلفل را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . گوشت چرخ کرده را حداقل بمدت ۲ ـ ۱ ساعت یا یک شب در این چاشنی بخوابانید .
۲ ـ تمام مواد سالاد را در کاسه ای با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید .
۳ ـ تمام مواد برای تهیه چاشنی ماست را نیز در کاسه ای با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید .
۴ ـ گوشت را بمدت چند دقیقه از هر طرف کباب کنید تا بپزد اما هنوز رنگ آن کمی صورتی باشد . هر نان پیتا را با کباب ، سالاد و سس ماست پر کرده و گرم سرو نمایید .



بادمجان پر شده

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

بادمجان ۲ عدد بزرگ
نمک
روغن زیتون
پنیر پارمزان رنده شده ۴۵ گرم
کره ۳۰ گرم

مواد برای تهیه سس گوشت :

پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر رنده شده ۱ حبه
گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم
کنسرو گوجه ۳۱۵ گرم
سرکه سفید ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
ریحان تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
جعفری تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
پودر فلفل سیاه

مواد برای تهیه سس پنیر :

کره ۶۰ گرم
آرد ۱/۴ فنجان (۳۰ گرم)
جوز هندی رنده شده ۱/۴ قاشق چایخوری
شیر ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
خامه ترش ۱/۲ فنجان (۱۲۵ گرم)
پنیر چدار رنده شده ۱۲۵ گرم

مواد برای تهیه پوره بادمجان :

گوشت بادمجان نگه داشته شده
سیر رنده شده ۱ حبه
پیاز رنده شده ۱ عدد کوچک
جعفری تازه خرد شده ۳ قاشق غذا خوری
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری

نکته :

کنسرو گوجه استفاده شده در این دستور غذایی شامل گوجه ، کرفس ، فلفل دلمه ای و ادویه های مختلف می باشد . شما همچنین می توانید از کنسرو گوجه ساده استفاده کنید .

طرز تهیه :

۱ ـ بادمجان ها را از وسط نصف کرده و گوشت داخل آن را با قاشق خارج کنید و یک پوسته ۵ میلی متری باقی بگذارید .گوشت بادمجان را ریزخرد کرده و برای تهیه پوره نگه دارید . روی پوسته های بادمجان نمک بپاشید و آنها را طوریکه سمت بالا بطرف پایین باشد بمدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید سپس با آب سرد بشویید و خشک کنید . داخل و خارج پوسته های بادمجان را با روغن زیتون چرب کنید و در سینی فر بچینید .

۲ ـ برای آماده کردن سس گوشت : ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز و سیر را افزوده و بمدت ۳ ـ ۲ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود . گوشت را اضافه کرده و بهم بزنید تا قهوه ای شود . کنسرو گوجه ، سرکه ، عصاره مرغ ، ریحان ، جعفری و فلفل سیاه را بیافزایید تا مخلوط بجوشد و غلیظ شود .

۳ ـ برای تهیه سس پنیر : کره را در قابلمه ای روی شعله متوسط آب کنید . آرد و جوز هندی را افزوده و بمدت ۳ دقیقه تفت دهید . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و شیر و خامه ترش را اضافه کنید . مجدداً ماهیتابه را روی حرارت قرارداده و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه بهم بزنید تا سس بجوشد و غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و پنیر را بیافزایید و بهم بزنید .

۴ ـ سس گوشت را بین پوسته های بادمجان تقسیم کنید و سس پنیر را روی آن قرار دهید سپس پنیر پارمزان و کره را روی آن پخش کنید و بمدت ۲۵ ـ ۲۰ دقیقه در فر حرارت متوسط بپزید تا مخلوط گرم شده و پف کند و روی آن طلایی شود .

۵ ـ برای آماده کردن پوره : گوشت بادمجان نگه داشته شده ، ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر) روغن زیتون ، سیر و پیاز را در ماهیتابه نچسب قرارداده و بمدت ۵ ـ ۴ دقیقه با حرارت متوسط بپزید تا بادمجان نرم شود . مخلوط بادمجان ، جعفری ، آبلیمو و فلفل سیاه را در مخلوط کن بریزید تا نرم بصورت پوره شود و همراه با بادمجان های پرشده سرو نمایید .



رولت گوشت بره با چاشنی نعناع

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم
بلغور گندم ۱/۴ فنجان (۴۵ گرم) پخته و آبکش شده
نعناع تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
پودر عصاره مرغ ۱/۲ بسته مکعبی
پودر فلفل سیاه تازه

مواد برای تهیه مخلوط گندم و نعناع :

بلغور گندم ۱/۳ فنجان (۶۰ گرم)
پودر نان تازه ۱/۲ فنجان (۳۰ گرم)
جعفری تازه خرده شده ۳ قاشق غذا خوری
نعناع تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
خلال لیموی رنده شده ۱ قاشق چایخوری
میوه کاج بوداده ۱ قاشق غذا خوری
ژلاتین نعناع ۲ قاشق چایخوری
سیب ۱ عدد پوست کنده و رنده شده
کره آب شده ۱۵ گرم

مواد برای تهیه چاشنی نعناع :

ژلاتین نعناع ۳ قاشق غذا خوری
آب پرتقال ۲ قاشق غذا خوری
شربت افرا یا عسل ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت چرخ کرده بره ، بلغور گندم پخته ، نعناع ، تخم مرغ ، پودر عصاره مرغ و فلفل سیاه را در مخلوط کن بریزید تا مواد کاملاً با هم ترکیب شده و نرم شوند . مخلوط را به چهار بخش تقسیم کرده و در قالبهای مستطیلی به ابعاد ۱۵ × ۱۰ سانتی متر فشار دهید .

۲ ـ برای تهیه مخلوط داخل آن : بلغور گندم را در کاسه ای قرار داده و روی آن آب جوش بریزید و بمدت ۱۵ دقیقه کنار بگذارید سپس آبکش کرده و آب سرد بشویید . بلغور را فشار دهید تا آب اضافی آن گرفته شود سپس در کاسه ای قرار دهید . پودر نان ، جعفری ، نعناع ، خلال لیمو ، میوه کاج ، ژلاتین نعناع ، سیب ، کره و فلفل سیاه را بیافزایید و باهم مخلوط کنید .

۳ ـ مخلوط را بین قالبهای مستطیلی گوشت تقسیم کرده و روی سطح آن پخش کنید و ۲ سانتی متر حاشیه اطراف آن باقی بگذارید . گوشت را بصورت رولت بپیچید و دو انتها را بهم فشرده تا محکم شوند . رولتها را طوریکه درز آن به سمت پایین باشد در ظرف فر چرب شده قراردهید .

۴ ـ برای آماده کردن چاشنی نعناع روی آن : ژلاتین نعناع را در قابلمه ای قرارداده و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه گرم کنید تا ژله آب شود . آب پرتقال و شربت افرا یا عسل را افزوده و بمدت ۲ ـ ۱ دقیقه دیگر بپزید . روی رولتها را با این چاشنی چرب کرده و بمدت ۴۰ ـ ۳۵ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید . در طول این مدت چندین بار رولتها را با این چاشنی چرب کنید .





کباب گوشت بره با نان پیتا

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

گوشت بره چرخ کرده ۲۵۰ گرم
گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
نعناع تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
خلال لیموی رنده شده ۲ قاشق چایخوری
سفیده تخم مرغ زده شده ۱ عدد
پودر فلفل سیاه تازه
خیار خرد شده ۲ عدد کوچک
سیر رنده شده ۱ حبه
ماست طبیعی ۲۵۰ گرم
نعناع تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
نان پیتا ۶ عدد بیضی شکل

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت بره و گوساله چرخ کرده ، پیاز ، سیر ، نعناع ، جعفری ، خلال لیمو ، سفیده تخم مرغ و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط را به شکل ۶ عدد سوسیس فرم دهید .
۲ ـ کباب ها را روی کباب پز چرب شده با حرارت متوسط بمدت ۲۰ ـ ۱۵ دقیقه بپزید و بطور مرتب برگردانید . خیار ، سیر رنده شده ، ماست ، نعناع و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید .
۳ ـ روی هر برش بیضی نان پیتا ، یک عدد کباب قرار داده و یک قاشق از مخلوط ماست را روی آن پخش کنید و بلافاصله سرو نمایید .

نکته :
هنگام شکل دادن گوشت چرخ کرده ، دستان خود را با آب مرطوب و روی سطح آردی یا مرطوب کار کنید ـ این عمل مانع از چسبیدن گوشت چرخ کرده به دستان شما و نیز سطح کار می شود .

راگوی بره با سبزیجات

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

بلغور ۱ فنجان (۱۸۵ گرم)
شلغم ۱ عدد چهار قاش شود
هویج ۱ عدد بزرگ چهار قاش شود
سیب زمینی ۱ عدد بزرگ چهار قاش شود
۱/۲ گل کلم که به گلهای کوچکتر خرد شود
هویج وحشی (زردک) ۱ عدد بزرگ چهار قاش شود
کدو ۱ عدد بزرگ چهار قاش
سیب زمینی شیرین ۱ عدد چهار قاش

مواد برای تهیه راگوی بره :

گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پودر نان خشک ۳/۴ فنجان (۴۵ گرم)
سیر رنده شده ۳ حبه
پیازچه خرد شده ۱ عدد
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری
ساقه کرفس خرد شده ۱ عدد
پیاز خرد شده ۱عدد
آرد ۱ قاشق غذا خوری
سرکه سفید ۳/۴ فنجان (۱۸۵ میلی لیتر)
عصاره مرغ ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
پوره گوجه ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
خلال لیموی رنده شده ۲ قاشق چایخوری
آویشن تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری یا
آویشن خشک ۱ قاشق چایخوری
کنسرو لوبیا ۳۱۵ گرم آبکش شده و شسته شود

طرز تهیه :

۱ ـ برای تهیه راگو : گوشت بره چرخ کرده ، پودر نان ، سیر ، پیازچه ، جعفری و تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید . ۱ قاشق غذا خوری روغن را در قابلمه بزرگی آب کرده و گوشتهای قلقلی را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن سرخ کنید تا قهوه ای شوند .

۲ ـ باقی روغن را در همان ماهیتابه گرم کرده و کرفس و پیاز را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . آرد را افزوده و بمدت ۲ ـ۱ دقیقه بهم بزنید تا آرد قهوه ای شود . ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و بتدریج سرکه ، عصاره و پوره گوجه را بیافزایید و بهم بزنید . مجدداً ماهیتابه را روی حرارت قرار داده و بجوشانید سپس شعله زیر آن را کم کرده و خلال لیمو ، آویشن ، لوبیا و گوشت قلقلی را اضافه کرده و بمدت ۳۰ دقیقه بدون اینکه در آن را بگذارید بپزید .

۳ ـ بلغور را در کاسه ای قرار داده و دو فنجان (۵۰۰ میلی لیتر) آب جوش روی آ ن بریزید و با چنگال بهم بزنید تا بلغور تقریباً تمام آب را بخود جذب کند .

۴ ـ شلغم ، هویج ، سیب زمینی ، گل کلم ، هویج وحشی ، کدو و سیب زمینی شیرین را آب پز کرده یا در ماکروفر بپزید تا نرم شوند . برای سرو ، بلغور را اطراف بشقاب پخش کنید ، سبزیجات را وسط قرار دهید سپس راگو را روی آن بریزید .

نکته :

بلغور گندم منبع غنی آهن و ویتامین ب می باشد و نیز شامل پروتئین و نیاسین است .







رولت گوشت و قلوه

مواد لازم (برای ۸ نفر) :

قلوه گوسفند ۳ عدد چربی آن جدا شود
برگبو ۳ عدد
ژامبون یا برش های نازک گوشت ۶ عدد
کره ۳۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
آبغوره ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
آویشن تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری یا
آویشن خشک ۱ قاشق چایخوری
کنسرو شور دانه فلفل سبز ۱ قاشق غذا خوری
آبکش شده
گوشت بره چرخ کرده ۷۵۰ گرم
پودر نان خشک ۳/۴ فنجان (۴۵ گرم)
پودر عصاره مرغ ۱/۲ بسته مکعبی
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد

مواد برای تهیه سس فلفل دانه سبز :

شکر قهوه ای ۲ قاشق غذا خوری
کره ۳۰ گرم
سرکه قرمز ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
عصاره مرغ ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
کنسرو شور دانه فلفل سبز ۲ قاشق چایخوری
خامه غلیظ ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)



طرز تهیه :

۱ ـ قلوه ها را در کاسه آب نمک بمدت ۱۰ دقیقه قرار دهید سپس آبکش کرده و با دستمال خشک کنید . آنها را بصورت برشهای حلقوی خرد کنید و کنار بگذارید .
۲ ـ برگبوها را در کف قالب چرب ۲۱×۱۱ سانتی متری بچینید و ۴ برش نازک گوشت را پهن کنید .
۳ ـ کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کرده و پیاز را بمدت ۳ ـ ۲ دقیقه تفت دهید تا نرم شود . قلوه ها را نیز افزوده وبمدت ۳ ـ ۲ دقیقه بپزید تا رنگ آنها تغییر پیدا نماید . آبغوره ، آویشن و دانه های فلفل سبز را بیافزایید و بمدت ۵ دقیقه بهم بزنید تا مقدار آبغوره نصف شود سپس آن را کنار بگذارید تا خنک شود .
۴ ـ گوشت چرخ کرده ، پودر نان ، پودر عصاره ، رب گوجه تخم مرغ و مخلوط قلوه را در کاسه ای باهم مخلوط کنید . مخلوط گوشت را با قاشق در قالبهای آماده شده بریزید و باقی برشهای نازک گوشت را روی آن قرار دهید و سطح آن را با کاغذ فویل بپوشانید . قالب را در ظرف دیگری با مقدار کافی آبجوش بطوریکه تا نیمه های دیواره قالب را بپوشاند قرار دهید و بمدت ۴۵ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید . کاغذ فویل را بردارید ، آب اضافی مخلوط را جدا کرده و بمدت ۴۵ دقیقه دیگر در فر بپزید تا رولت گوشت پخته شود .
۵ ـ برای تهیه سس : شکر و کره را در ماهیتابه ای قرار داده و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه روی حرارت متوسط بهم بزنید تا شکر حل شود . سرکه ، عصاره مرغ و فلفل دانه سبز را افزوده و بمدت ۵ دقیقه بجوشانید تا سس غلیظ شود . خامه را اضافه کرده و مجدداً بجوشانید تا بمدت ۳ ـ ۲ دقیقه دیگر بجوشد سپس با رولت سرو نمایید .

نکته :

رولتها برای پذیرایی از میهمانان گروهی شما بسیار عالی و فوق العاده می باشند که شما می توانید آنها را سرد یا گرم سرو نمایید . چرا برای میهمانی بعدی مجموعه ای از رولتهای سرد را سرو نکنید ؟ آنها را روز قبل آماده کرده و بمدت یک شب در یخچال قراردهید . قبل از سرو آنها را بصورت برشهای گرد حلقوی ببرید و روی برگهای کاهو در دیس های بزرگی بطور مرتب بچینید و همراه با سالاد سس خردل ، ترشی و چاشنی های متنوع و مقداری نان تست سرو نمایید . این وعده غذایی مطمئناً مورد پسند و ذائقه تمام گروههای سنی می باشد .



سبدهای گوشت

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

روغن نباتی برای سرخ کردن
خمیر نازک رولتی آماده ۸ ورق
هریک به ابعاد ۱/۲و۱۲ سانتی متر مربع
بادام هندی بدون نمک ۲ قاشق غذا خوری
تفت داده و خرد شود

مواد برای تهیه مخلوط گوشت و میگو :

روغن بادام زمینی ۱ قاشق غذا خوری
زنجبیل تازه رنده شده ۲ قاشق چایخوری
فلفل قرمز تند و تازه ۱ عدد کوچک خرد شده
پیازچه خرد شده ۴ عدد
گوشت بره چرخ شده ۲۵۰ گرم کم چرب
میگو خام ۱۲۵ گرم تمیز شود
سس سویا ۱ قاشق غذا خوری
سس ماهی ۲ قاشق چایخوری
عسل ۲ قاشق چایخوری
آبلیمو ۲ قاشق چایخوری
جوانه لوبیا (ماش) ۳۰ گرم
هویج ۱ عدد کوچک بصورت خلالی خرد شود
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

نکته :
شما می توانید این خمیرها را بصورت منجمد و آماده از سوپرمارکتها تهیه کنید .

طرز تهیه :

۱ ـ روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کرده بطوریکه یک تکه نان کوچک بمدت ۵۰ ثانیه در آن قهوه ای شود . دو ورق خمیر را بصورت اریب روی یکدیگر قرارداده بطوریکه گوشه ها منطبق با هم نباشند ، خمیرها را اطراف پایه یک ملاقه کوچک به شکل سبد فرم دهید و در روغن داغ فرو کرده و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه سرخ کنید . هنگام پخت خمیرها را با ملاقه کاملاً در روغن فرو کرده و بصورت سبد شکل دهید سپس خارج کنید و روی دستمال آشپزخانه قراردهید . این عمل را با باقی خمیرها تکرار کرده و چهار سبد درست کنید .
۲ ـ برای تهیه مخلوط داخل آن : روغن بادام زمینی را در ماهیتابه گرم کنید . زنجبیل ، فلفل قرمز و پیازچه را افزوده و بمدت ۱ دقیقه تفت دهید . گوشت چرخ کرده را بیافزایید و بمدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا گوشت قهوه ای شود . میگوها ، سس سویا ، سس ماهی ، عسل ، آبلیمو ، جوانه لوبیا ، هویج و گشنیز را اضافه کرده و بمدت ۵ ـ ۴ دقیقه دیگر بپزید تا رنگ میگوها تغییر پیدا نماید .
۳ ـ برای سرو ، مخلوط را با قاشق داخل سبدها بریزید و بادام هندی را روی آن پخش کنید .






کوفته قلقلی با چاشنی زردالو

مواد لازم (برای تهیه ۲۵ ـ ۲۰ عدد) :

برگه زردالو ۱۲۰ گرم (۳/۴ فنجان)
آبغوره ۲ قاشق غذا خوری
گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط
نان سفید باگت ۱ عدد که قسمت زبر روی آن جدا و بصورت برشهای حلقوی خرد شود و در ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر) آب خیس خورده شود
پودر دارچین ۱/۲ قاشق چایخوری
پودر جوز هندی کمی
نمک ۱ قاشق چایخوری
فلفل ۱/۲ قاشق چایخوری
تخم مرغ ۱ عدد
روغن برای سرخ کردن

مواد برای تهیه سس زردالو :

برگه زردالو ۱/۲ فنجان (۹۵ گرم)
آب ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
شکر ۲ قاشق چایخوری
سرکه ۲ قاشق چایخوری
سس سویا ۱ قاشق چایخوری
آب زنجبیل تازه ۱ قاشق چایخوری



طرز تهیه :

۱ ـ برگه زردالوی خرد شده را بمدت ۱ ساعت در آبغوره خیس کنید .
۲ ـ در کاسه بزرگی گوشت چرخ کرده را با باقی مواد بجز روغن مخلوط کنید و بمدت ۲ دقیقه کاملاً با دست ورز دهید تا مواد ترکیب شوند و بافت نرمی پیدا نماید . روی آن را بپوشانید و بمدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم آن جا بیفتد .
۳ ـ ۱ قاشق چایخوری پر از مخلوط را برداشته و با دستان مرطوب خود بصورت توپ قلقلی فرم دهید . آن را کمی پهن کرده و با انگشت شصت خود مرکز آن را فشار دهید تا گود شود . ۱/۴ قاشق چایخوری از برگه زردالوی خیس خورده را در وسط آن قرار دهید سپس آن را گرد کنید تا روی برگه را بپوشاند. باقی گوشت و برگه ها را به همین ترتیب قلقلی کرده و در سینی بچینید . روی آن را با مشماع بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر قبل از سرخ کردن در یخچال قرار دهید .
۴ ـ روغن کافی به عمق ۱ سانتی متر در ماهیتابه بزرگی گرم کنید یا سرخ کن را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. گوشتهای قلقلی را در آن سرخ کنید سپس روی دستمال تمیزی قرارد هید تا روغن اضافی آنها گرفته شود . آن را در دیس گرمی همرا با سس وسط آن و خلال های چوبی سرو نمایید .

طرز تهیه سس زردالو :

برگه زردالوی خرد شده و آب را همراه با باقی برگه های خیس خورده در قابلمه ای قرارد هید . آن را بجوشانید سپس حرارت زیر قابلمه را کم کرده تا بمدت ۱۵ دقیقه آهسته بجوشد و نرم شود . شکر ، سرکه و سس سویا را افزوده تا بمدت ۲ دقیقه بجوشد . مواد را در مخلوط کن بریزید تا بصورت پوره نرم شوند . آب زنجبیل تازه را بیافزایید و بهم بزنید سپس با کوفته های قلقلی سرو نمایید .



رولت گوشت با سس خردل و خامه ترش

مواد لازم (برای ۶ ـ ۴ نفر) :

گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
تخم مرغ ۶ عدد زرده و سفیده آنها جدا شود
آرد ساده ۴ قاشق غذا خوری
کره آب شده ۴ قاشق غذا خوری که خنک شود
پودر فلفل ۱/۲ قاشق چایخوری
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
برگ ترخون خشک ۲ قاشق غذا خوری
سرکه ۴ قاشق غذا خوری

مواد برای تهیه سس :

خامه ترش ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
خردل ۱ قاشق غذا خوری
برگ ترخون خشک ۱ قاشق غذا خوری
شوید خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

۱ ـ قالب رولت را کمی با روغن چرب کنید . کف آن کاغذ روغنی پهن کرده و لبه ها را ۱۲ سانتی متر از هر طرف امتداد دهید .

۲ ـ در کاسه بزرگی گوشت چرخ کرده ، زرده تخم مرغ ، آرد ، کره ، سبزیجات معطر ، ادویه و سرکه را با هم مخلوط کنید . سفیده تخم مرغ ها را با هم زن بهم زده تا بصورت کف نوک تیزی فرم بگیرد . به مخلوط گوشت بیافزایید و مخلوط را در قالب پخش کرده و در فر گرم شده با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد (۳۷۰ درجه فارنهایت) بمدت ۲۰ دقیقه بپزید .

۳ ـ آن را روی دو لایه کاغذ روغنی رویهم قرار گرفته برگردانید سپس کاغذ دور آن را جدا کنید . با کمک کاغذ روغنی گوشت را بصورت رولت بپیچید و در ظرف سرو آن قرار دهید .

۴ ـ خامه ترش را با خردل ، ترخون و شوید خرد شده مخلوط کنید . رولت را بصورت برشهای حلقوی ببرید و با سس و سالاد تازه سرو نمایید .

سیب زمینی شیرین با مخلوط گوشت و گردو

مواد لازم :

کره ۳۰ گرم
آب پرتقال ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
عسل ۱ قاشق غذا خوری
شکر قهوه ای ۱ قاشق غذا خوری
زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق چایخوری
سیب زمینی شیرین پخته ۲ عدد
بصورت حلقوی خرد شود
روغن نباتی ۱ قاشق غذاخوری
سیر رنده شده ۱ حبه
دارچین ۱ قاشق چایخوری
گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
پوره گوجه ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
سرکه قرمز ۱ قاشق غذا خوری

مواد برای تهیه مخلوط گردو :

پودر نان خشک سبوس دار ۱ فنجان (۶۰ گرم)
جو پرک ۱/۲ فنجان (۴۵ گرم)
شکر قهوه ای ۱/۲ فنجان (۹۰ گرم)
دارچین ۱ قاشق چایخوری
کره ۶۰ گرم
گردوی خرد شده ۶۰ گرم

طرز تهیه :

۱ ـ کره را در قابلمه ای روی شعله متوسط آب کنید . آب پرتقال ، عسل ، شکر قهوه ای و زنجبیل را افزوده و بمدت ۳ ـ ۲ دقیقه بپزید تا مخلوط بصورت شربت شود . سیب زمینی های شیرین را اضافه کرده و بهم بزنید سپس کنار بگذارید .

۲ ـ روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید سیر و دارچین را بمدت ۱ دقیقهق در آن تفت دهید . گوشت چرخ کرده را بیافزایید و بمدت ۵ دقیقه بپزید . پوره گوجه و سرکه را اضافه کرده و آن را بجوشانید سپس حرارت زیر آن را کم کرده و بمدت ۸ دقیقه بپزید تا بیشتر مایع آن بخار شود . نیمی از سیب زمینی ها را کف ظرف پیرکس چربی پخش کرده و مخلوط گوشت را روی آن بریزید و باقی سیب زمینی ها را قرار دهید .

۳ ـ برای تهیه مخلوط گردو : نان خشک ، جو پرک ، شکر قهوه ای و دارچین را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . کره و گردوی خرد شده را اضافه کرده و بزنید و آن را روی مخلوط گوشت پخش کنید و بمدت ۴۰ دقیقه در فربا حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید .

نکته :

شما می توانید در این دستور بجای سیب زمینی شیرین از ۷۵۰ گرم الی یک کیلو گرم کدو تنبل استفاده نمایید .



رولت گوشت مجارستانی

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

۱/۲ کلم برگ بزرگ که برگهای آن جدا شود
روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده ۱عدد
سیر رنده شده ۲ حبه
گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
برنج پخته ۱/۳ فنجان (۷۵ گرم)
پودر نان خشک ۳/۴ فنجان (۴۵ گرم)
شیر ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
مرزنجوش خشک ۱/۲ قاشق چایخوری
زیره سیاه ۱/۴ قاشق چایخوری
پودر فلفل قرمز ۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
پودر فلفل سیاه تازه
ژامبون یا برشهای نازک گوشت ۴ ورق

مواد برای تهیه سس خامه ترش :

کره ۳۰ گرم
آرد ۱ قاشق غذا خوری
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
خامه ترش ۱/۲ فنجان (۱۲۵ گرم)

نکته :
این غذا داغ ، گرم و سرد سرو می شود که سرد آن بصورت ساندویچی یا غذای پیک نیکی همراه با سس قرمز ایده آل است .

طرز تهیه :

۱ ـ کلم برگ ها را در آبجوش یا ماکروفر بپزید تا نرم شوند سپس آبکش کرده و با آب سرد بشویید و صاف کنید . بعضی از برگها را کف ظرف پیرکس چربی پخش کنید . باقی را کنار بگذارید .
۲ ـ روغن را در ماهیتابه گرم کرده و پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود سپس کنار بگذارید تا خنک شود . گوشت ، برنج ، پودر نان ، شیر ، مرزنجوش ، زیره سیاه ، فلفل قرمز ، تخم مرغها و فلفل سیاه را با هم مخلوط کرده و به مخلوط پیاز اضافه کنید .
۳ ـ نیمی از مخلوط گوشت را با قاشق روی کلم برگها در ظرف پیرکس پخش کنید و یک لایه دیگر کلم برگ و مخلوط گوشت را روی آن قرار دهید . برشهای نازک یا ژامبون گوشت را روی آن بچینید و بپوشانید و بمدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید سپس آب اضافی آن را جدا کنید ونگه دارید .
۴ ـ برای تهیه سس : کره را در قابلمه ای روی شعله کم آب کرده و آرد را بمدت ۳ ـ ۲ دقیقه در آن تفت دهید . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و عصاره مرغ و آب گوشتی را که نگه داشته بودید به آن اضافه کرده و بهم بزنید . مجدداً ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه بطور مرتب بهم بزنید تا سس بجوشد و غلیظ شود . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و خامه ترش و فلفل سیاه را افزوده و بهم بزنید . هنگام سرو ، آن را در دیس برگردانید و بصورت قاشهای کوچکتر برش بزنید و با سس میل نمایید .









کتلت گوشت فلفل دار



مواد لازم (برای ۴ نفر) :

گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم
ادویه مخلوط ۲ قاشق غذا خوری
تخم مرغ ۱ عدد
پودر نان خشک ۳/۴ فنجان (۴۵ گرم)
پنیر چدار رنده شده ۲۵۰ گرم
روغن نباتی
پیاز خرد شده ۱ عدد
فلفل قرمز تند و تازه ۱ عدد کوچک خرد شده
سیر رنده شده ۲ حبه
کنسرو گوجه ۴۴۰ گرم بصورت پوره شود
سس گوجه تند ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
رب گوجه ۱/۲ و۱ قاشق غذا خوری

مواد برای تهیه برشهای سوخاری سیب زمینی

سیب زمینی ۲ عدد بزرگ
تخم مرغ زده شده ۲عدد
چیپس ذرت خرد شده ۱۵۵ گرم

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت چرخ کرده ، ادویه مخلوط ، تخم مرغ ، پودر نان خشک و نیمی از پنیر را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط گوشت را بصورت ۸ کلوچه فرم دهید .

۲ ـ دو قاشق غذا خوری روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . کتلت ها را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه از هر طرف در آن سرخ کنید تا قهوه ای شوند . سپس در ظرف پیرکسی قرار دهید و کنار بگذارید .

۳ ـ ۱ قاشق غذا خوری روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز ، فلفل و سیر را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . گوجه ها ، سس تند گوجه و رب گوجه را بیافزایید و بجوشانید . سپس حرارت زیر آن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد . سس را روی کتلت های گوشت بریزید .

۴ ـ برای تهیه برش سوخاری سیب زمینی : سیب زمینی ها را بجوشانید یا در ماکروفر بپزید تا نرم شوند سپس آبکش کرده و با آب سرد بشویید . سیب زمینی ها را پوست کنده و ریز رنده کنید . سیب زمینی ، تخم مرغ و چیپس خرد شده را در کاسه ای با هم مخلوط کنید .

۵ ـ ۲ قاشق غذا خوری روغن را در ماهیتابه بزرگی روی شعله متوسط گرم کنید و مخلوط سیب زمینی را با قاشق در ماهیتابه ریخته و بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه از دو طرف سرخ کنید تا طلایی شوند سپس از ماهیتابه خارج کرده و روی دستمال تمیزی بگذارید . آنها را روی کتلت ها قرار دهید و باقی پنیر را پخش کرده و بمدت ۴۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) بپزید .



سوپ رشته و گوشت قلقلی



مواد لازم (برای ۴ نفر) :

گوشت بره چرخ کرده ۲۲۰ گرم
گوشت مرغ چرخ کرده ۱۲۵ گرم
سفیده تخم مرغ زده شده ۱ عدد
گشنیز تازه خرد شده ۴ قاشق غذا خوری
رب گوجه تند ۱ قاشق چایخوری
رشته فرنگی ۱۲۵ گرم
روغن نباتی ۲ قاشق چایخوری
قارچ صدفی ۸ عدد ساقه آنها جدا شود
عصاره مرغ ۳ فنجان (۷۵۰ میلی لیتر)
آبلیمو ۱ قاشق غذا خوری
سس ماهی ۲ قاشق غذاخوری
شکر قهوه ای ۱ قاشق غذاخوری
هویج ۱عدد بصورت خلالی خرد شود
پیازچه ۳ عدد خلالی خرد شود

مواد برای تهیه چاشنی :

روغن کنجد ۱ قاشق چایخوری
زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق چایخوری
سس سویا ۲ قاشق چایخوری
آب ۱ قاشق غذا خوری
سرکه ۱ قاشق چایخوری
سیر رنده شده ۱/۴ قاشق چایخوری

طرز تهیه :

۱ ـ گوشت چرخ کرده بره و مرغ ، سفیده تخم مرغ ، ۲ قاشق غذا خوری گشنیز تازه و سس فلفل را در مخلوط کن بریزید . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک شکل داده و بپزید و کنار بگذارید .
۲ ـ رشته ها را در کاسه ای قرار داده و روی آن آبجوش بریزید . در ظرف را قرار داده و بمدت ۸ دقیقه کنار بگذارید سپس آبکش کنید . روغن را در قابلمه بزرگی گرم کرده و قارچ ها را بمدت ۲ دقیقه در آن تفت دهید . عصاره مرغ ، آبلیمو ، سس ماهی و شکر را اضافه کرده و بجوشانید تا بمدت ۵ دقیقه بجوشد . هویج و پیازچه ها را بیافزایید و بمدت ۱ دقیقه بپزید گوشتهای قلقلی و رشته ها را بین کاسه های سوپ تقسیم کرده و سوپ داغ را با ملاقه روی آن بریزید و باقی گشنیز را روی آن پخش کنید .

نکته :

یک سوپ لذیذ به سبک شرقی که خود یک وعده غذای کامل محسوب می شود . شما می توانید آن را با نان یا سالاد مخلوط کلم برگ ، پیازچه ، ریحان و گشنیز خرد شده همراه با چاشنی ذکرشده سرو نمایید . برای تهیه چاشنی ، تمام مواد ذکر شده را در بطری ریخته و کاملاً تکان دهید .

رولت گوشت با کلم برگ و سیب

مواد لازم (برای ۴ نفر) :

روغن نباتی ۲ قاشق غذاخوری
پیاز رنده شده ۱ عدد
برش نازک گوشت یا ژامبون گوشت ۲ ورق خرد شده
سیب سبز ۱عدد
پوست کنده و هسته آن جدا و رنده شود
زیره سیاه ۱ قاشق چایخوری
گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
برنج قهوه ای پخته ۱۲۵ گرم
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
پودر فلفل سیاه تازه
کلم برگ ۸ برگ بزرگ
کره ۶۰ گرم
پودر فلفل قرمز ۲/۱و۱ قاشق غذا خوری
آرد ۲/۱و۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری
سرکه قرمز ۲/۱ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
عصاره مرغ ۲/۱و۱ فنجان (۳۷۵ میلی لیتر)
خامه ترش ۲/۱ فنجان (۱۲۵ گرم)

نکته :
این دستور غذایی روش خوبی برای استفاده از برنج پخته باقی مانده می باشد . شما همچنین می توانید در این غذا از برگ اسفناج یا چغندر بجای کلم برگ استفاده نمایید .

طرز تهیه :

۱ ـ روغن را در ماهیتابه روی حرارت متوسط گرم کنید . پیاز و ژامبون را بمدت ۴ ـ ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . سیب و زیره سیاه را افزوده و بمدت ۲ دقیقه دیگر بپزید . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود .
۲ ـ گوشت بره چرخ کرده ، برنج ، تخم مرغ و فلفل سیاه را به مخلوط پیاز بیافزایید و بهم بزنید .
۳ ـ کلم برگها را در آب جوش یا ماکروفر بپزید تا نرم شوند سپس زیر آب سرد بگیرید ، با دستمال تمیزی خشک کرده و ساقه آنها را جدا کنید .
۴ ـ مخلوط گوشت را بین برگهای کلم تقسیم کرده و بپیچید . دو طرف را به داخل تا بزنید و با خلال محکم کنید .
۵ ـ ۳۰ گرم کره را در ماهیتابه آب کرده و رولتها را در آن سرخ کنید و چندین بار برگردانید تا قهوه ای شوند سپس آنها را در ظرف پیرکس قرار دهید .
۶ ـ باقی کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کنید . فلفل قرمز و آرد را بمدت ۲ دقیقه در آن تفت دهید . رب گوجه ، سرکه و عصاره مرغ را بیافزایید و بجوشانید سپس شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و خامه ترش را به آن اضافه کنید و بهم بزنید . سس را روی رولتها بریزید و آنها را بپوشانید و بمدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید .







کلوچه گوشت شیرین

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

مایه خمیر ترش تازه ۳۰ گرم خرد شده
یا خمیر مایه خشک ۳/۴ و ۱ قاشق چایخوری
آب ولرم ۱/۴ فنجان (۶۰ میلی لیتر)
کره ۶۰ گرم
شیر ۱ فنجان (۲۵۰ میلی لیتر)
شکر ۱/۴ فنجان (۶۰ گرم)
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
نمک ۱ قاشق چایخوری
آرد الک شده ۳/۴ و ۳ فنجان (۴۷۰ گرم)

مواد برای تهیه مخلوط گوشت :

روغن بادام زمینی ۲ قاشق چایخوری
گوشت بره چرخ کرده ۲۵۰ گرم
سیر رنده شده ۱ حبه
زنجبیل تازه رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری
سس صدف ۱ قاشق غذا خوری
سس سویا ۳ قاشق غذا خوری
روغن کنجد ۱/۲ قاشق چایخوری
آرد ذرت ۳ قاشق چایخوری مخلوط با
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر)
پیازچه خرد شده ۳ عدد
تخم مرغ زده شده ۱عدد با
آب ۱ قاشق غذاخوری

مواد برای تهیه چاشنی روی آن :

شکر ۱/۴ فنجان (۶۰ گرم)
آب ۱/۳ فنجان (۹۰ میلی لیتر)

نکته :

دو نوع خمیر مایه وجود دارد که معمولاً در پخت استفاده می شود - تازه و خشک . خمیر مایه خشک درست کاربردی همانند خمیر مایه تازه دارد اما مدت زمان بیشتری برای فعال سازی نیاز دارد . بدلیل اینکه غلیظ شده ، مقدار مورد نیاز شما برای مصرف نصف مقدار تازه آن می باشد . بعنوان مثال ۱۵ گرم خمیر مایه خشک معادل ۳۰ گرم خمیر مایه تازه عمل می کند .

طرز تهیه :

۱ - برای آماده کردن خمیر : خمیر مایه و آب را در کاسه ای با چنگال بهم بزنید تا خمیر مایه حل شود سپس آن را در مکان گرم و خشکی بمدت ۵ دقیقه کنار بگذارید تا پف کند . کره و شیر را در قابلمه ای روی حرارت متوسط قرار داده و بطور مرتب بهم بزنید تا کره آب شود . قابلمه را از روی گاز بردارید و کنار بگذارید تا ولرم شود . مخلوط شیر را به مخلوط خمیر مایه بیافزایید سپس شکر ، تخم مرغ و نمک را افزوده و بهم بزنید . آرد را اضافه کرده و کاملاً بهم بزنید تا مخلوط نرم و براق شود . روی کاسه را با مشماع بپوشانید و بمدت ۴۰ دقیقه در مکان گرم و فاقد رطوبت کنار بگذارید تا حجم آن دوبرابر شود .

۲ - برای آماده کردن مخلوط داخل کلوچه : روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . گوشت چرخ کرده ، سیر و زنجبیل را بمدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید تا گوشت قهوه ای شود . سس سویا ، سس صدف ، روغن کنجد و مخلوط آرد ذرت را بیافزایید و بجوشانید سپس حرارت زیر آن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و مخلوط غلیظ شود . ماهیتابه را از روی گاز بردارید ، پیازچه ها را اضافه کرده و کنار بگذارید تا خنک شود .

۳ - خمیر را روی سطح آردی برگردانید و بمدت ۱۰ دقیقه ورز دهید تا خمیر نرم شده و دیگر نچسبد . خمیر را به ضخامت ۱ سانتی متر پهن کرده و ۱۲ برش گرد با قالب های گرد ۵ سانتی متری ببرید .

۴ - با استفاده از انگشت اشاره ، وسط برشهای گرد خمیر یک حفره ایجاد کنید و یک قاشق از مخلوط را وسط هریک بریزید . باقی برشهای خمیر را با مخلوط تخم مرغ چرب کنید و روی خمیرهای پر شده بگذارید . لبه ها را بهم فشار دهید سپس کلوچه ها را در سینی فر چرب شده گذاشته و روی آنها را بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه در محل گرم و فاقد رطوبت قرار دهید تا حجم آن دوبرابر شود سپس بمدت ۱۰ دقیقه در فر بار حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد (۴۲۵ درجه فارنهایت) بپزید سپس حرارت آن را کم کرده و بمدت ۵ دقیقه دیگر باحرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) بپزید تا کلوچه ها طلایی شوند .

۵ - برای تهیه چاشنی روی آن : آب و شکر را در قابلمه ای روی حرارت متوسط بدون اینکه بجوشد بطور مرتب بهم بزنید تا شکر حل شود . سپس آن را بجوشانید تا مخلوط بصورت شربت شود . آن را کنار بگذارید تا کمی خنک شده و کلوچه های گرم را با آن آغشته نمایید .

دنـیای هنـر آشـپـزی بـا گـوشـت چـرخ کـرده (کـوفـتـه‌ها) / مـتـرجـم فـریـده جهانگیری.-- تهران : نیکبن ، ۱۳۸۵ .
۶۸ ص.: مصور.
ISBN 96476-4-3

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنـوان دیـگـر: دنـیـای هنـر: هنـر آشـپـزی با گوشت چرخ کرده (کوفته‌ها):
مجموعه‌ای از غذاهای لذیذ با انواع گوشت چرخ کرده....
عنوان اصلی: Great ground meat recipes.c2002.
۱. آشـپـزی (گـوشـت). ۲. کوفته‌ها. الف.جهانگیری، فریده، ۱۳۵۲ - ،
مـتـرجـم. ب.عـنـوان: دنـیای هنـر: هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته‌ها):
مجموعه‌ای از غذاهای لذیذ با انواع گوشت چرخ کرده....
TX ۷۴۹ /د۹ ۶۴۱/۶۶
۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران
۸۵-۵۳۲م



نام کتاب: دنیای هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده
مترجم: فریده جهانگیری
نوبت چاپ: چهارم
تاریخ چاپ: ۹۲
تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
لیتوگرافی: زرین گستر
چاپ: فرین
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۷-۴-۹۶۴۷۶-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-96476-4-7
فروشگاه مرکزی: خیابان دماوند (تهران نو)، ایستگاه منصور آباد، پلاک ۸۷۸
تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸، ۷۷۸۱۲۱۵۵، فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳
فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو، خیابان بلال حبشی، چهارراه حافظ پلاک ۹۶
تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ - فاکس: ۷۷۴۳۱۲۵۸
صندوق پستی: ۱۷۴۴۵/۳۸۴



هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته ها)

فروشگاه مرکزی : تهران ، خیابان دماوند(تهران نو)،ایستگاه منصورآباد ، پلاک ۸۷۸
تلفن: ۷۷۸۱۲۱۵۵ - ۷۷۸۲۲۳۶۱
فروشگاه شماره ۱ : تهران ، تهران نو ، خیابان بلال حبشی ، چهارراه حافظ، پلاک ۹۶
تلفن : ۷۷۴۱۳۰۰۲ - ۷۷۴۳۱۲۵۸
فاکس : ۷۷۴۳۱۲۵۸ - ۷۷۲۵۴۶۰۳ صندوق پستی : ۳۸۴ - ۱۷۴۴۵

ISBN:978-964-96476-4-7
9789649647647